Centro de Estudios

Holisticos y Paracientificos

Camael

El desarrollo de la Supraconciencia

El desarrollo de la Supraconciencia

Primera Parte

La Filosofía del Yoga

El Yoga es el concepto más importante de la cultura de la India. Ha estado en el origen de todos los movimientos religiosos y filosóficos relevantes.

El pensamiento filosófico de la India se ha visto, desde un principio, comprometido con la crisis radical del espíritu en el hombre. El problema fundamental del sufrimiento humano incluye problemas morales, religiosos y psicológicos; ha tenido como causa la auto-enajenación, la alienación de la existencia, la pérdida de contacto con el Ser. Los conflictos emocionales, los desacuerdos sociales, las guerras políticas, tienen su origen en la pérdida de contacto de] hombre con la razón de la existencia, **Atman o Brahman**. Aparentemente, la alienación de la existencia lleva al hombre hacia el desasosiego. Busca denodadamente su felicidad en el mundo exterior. Lucha ferozmente contra sus contendientes rivales por las bendiciones de la vida. Desesperadamente busca la verdad como objeto de contemplación, como algo sobre lo que hay que pensar. Intenta seriamente establecer sus relaciones con las demás criaturas por medio de principios objetivos, pactos y acuerdos. Olvida que el enigma de su crisis está en sí mismo, en las ocultas discrepancias de su propia naturaleza. E] yoga llama la atención sobre este hecho crucial; conduce a la experiencia vital de la existencia que reúne al hombre con el centro profundo de su ser.

En la India no se considera auténtico a ningún filosófico a menos que sea yogui. Un yoguj no es aquel que habla de filosofía, es aquel que la vive. No sólo tiene fe en Dios sino que lo ha experimentado. La verdadera filosofía no es para él un pasatiempo intelectual. Tampoco es una contemplación ociosa de lo

real. Debe crecer de su experiencia existencia para ayudarlo a intensificar y ampliar la base misma de esa experiencia. Para un yogui la religión no es un sistema de fe o un credo. Es una cuestión de realización personal o de integración con la realidad. Es una cuestión de contacto inmediato con el Ser. Las distintas religiones son sendas distintas que conducen a este último objetivo de contacto existencial.

El problema de la alienación existencial del hombre ha alcanzado, en nuestro tiempo, proporciones alarmantes. El hombre moderno está en peligro de ser aplastado por las máquinas que él mismo ha creado. Está en peligro de perderse entre la muchedumbre. Se enfrenta con el riesgo de ser devorado por instituciones autoritarias, corporaciones gigantes y dictaduras monstruosas. La lucha por la existencia ha alcanzado gran intensidad y le queda poco tiempo para ocuparse de su propio yo interior. Los conflictos ideológicos y las tensiones internacionales han acentuado su inseguridad. El cultivado hombre moderno apenas puede volver sus ojos a la misericordia de los antiguos dioses, es decir, los valores tradicionales del pensamiento medieval encastrados en dogmas y credos sobrenaturales. Los antiguos dioses han muerto, aun cuando esta trágica nueva no haya alcanzado a ser comprendida por los segmentos conservadores y ortodoxos de la humanidad. No todos los que conocen la noticia están conscientes de su verdadero significado. La voz tranquilizadora de los nuevos dioses no se oye aún con claridad.

El yoga apunta a la verdad más allá de los dioses de razas diferentes, de otras naciones y de religiones parroquiales. Afirma la realidad del Yo **± Atman, parusa**, como el único faro en medio de la encubierta oscuridad de los credos y de las ideologías en conflicto. El yoga es la apropiación existencial de la verdad. También es un acto de múltiple auto-expresión de la verdad. Es lo que llamamos yoga integral. Basado en la unión equilibrada con la razón última de .la existencia, el yoga integral tiende a la reconstrucción de la vida y de la sociedad para transfom1arla en una imagen creciente de la verdad. Señala la necesidad de la acción creadora en armonía con el propósito cósmico de la existencia. Desgraciadamente, se han producido muchos malentendidos alrededor de la noción de yoga. Muchos tratados llevados a cabo erróneamente

han respaldado esos malentendidos. En la imaginación de muchas personas, el yoga está asociado a la adivinación de la fortuna, a la bola de cristal, al tragar vidrio o caminar por el fuego, etc. Otros lo asocian con pode- res como la levitación, la clarividencia, la clariaudiencia, la telepatía, la lectura del pensamiento, etc. Aquellos que están un poco mejor informados piensan que el yoga es un sistema de extrañas posturas físicas y ejercicios de respiración supuestamente útiles para mantener la salud, la juventud y la duración de la vida. Otros piensan que es un medio de adquirir ocultos poderes de percepción extrasensorial. Unos pocos lo practican como una ayuda para la salvación o la realización en Dios. Lo que muchas veces se olvida es que las posturas físicas y los ejercicios de respiración no pertenecen a la esencia del yoga. Hay sistemas de yoga, por ejemplo: la contemplación **ñana** y la devoción **bhakti** que no implican necesariamente estos ejercicios. Forman parte del **hathayoga** y, hasta cierto punto, del **rajayoga**; pero aun en estos sistemas se practican las posturas como preparación corporal que autoriza a realizar fases superiores de la práctica yoga tales como la concentración, la meditación, etcétera.

La esencia

¿Cuál es entonces la esencia del yoga? La palabra yoga proviene del verbo raíz **yuj** que en sánscrito significa lazo, unión, unidad, control. Es semejante al vocablo inglés **joke**, alemán **joch**, latín **jungo (Yo uno)**. Literalmente, yoga significa unión y control. Significa la unión del hombre con Dios, del individuo con la realidad universal de cada uno con el Todo de la existencia. Significa unión de lo mortal con lo eterno. Implica unión de la mente con el centro íntimo del ser de cada uno, el yo o **Atman** -unión de la conciencia con los más profundos niveles del inconsciente- dando como resultado la integración de la personalidad. Ése es el principal objetivo del yoga. Pero yoga también significa control, es decir logro de la autodisciplina. Es la puesta en marcha de los recursos más Íntimos de la personalidad con miras a obtener la integración del yo que la religión llama realización en Dios y el misticismo o unión inmediata con el infinito. En este sentido el yoga es un método o técnica, un programa de entrenamiento psíquico-físico, moral y espiritual; siguiéndolo uno puede alcanzar el destino último de la vida. Entonces, la palabra yoga

implica el objetivo de la vida así como el sendero que conduce a ese objetivo. El yogui es aquel que sigue el camino espiritual de la autodisciplina, o el que logra el objetivo de la autorrealización.

La idea básica en yoga es la libertad en la auto-expresión espiritual. El yoga no cree en un camino común a todos. No admite ninguna regla fija que todos puedan seguir. No ofrece un remedio patentado para la salvación humana. Afirma la unidad de la verdad, pero rechaza la uniformidad en la manera de vivir. La convicción fundamental del yoga es que hay diferentes tipos psicológicos según cada individuo. Hay introvertidos y extrovertidos. Hay contemplativos y activos. Están los que se auto-analizan y los impulsivos, los emocionales y los intuitivos. Es, entonces, en esta correspondencia de- cosas que, según los diferentes tipos psicológicos, habrá diferentes líneas de auto-desarrollo o diferentes caminos para acercarse a la auto-expresión creadora. Lo importante es que cada individuo pueda tener la oportunidad de crecer a partir de las raíces de su propio ser, siguiendo su propia naturaleza, según las líneas establecidas por su especial organización psíquica, hacia el pleno desarrollo de su individualidad: centro creador único del cosmos entero.

¿Es el yoga una religión?

A menudo se pregunta: ¿Es el yoga una forma de religión? ¿Cuáles la verdadera relación entre ambos?

Es un penoso error pensar que el yoga es una forma especial de religión apartada de otras religiones del mundo. Esencialmente para un hindú cada religión es una especie de yoga en tanto que ayuda a lograr la unión con Dios o la integración con la existencia. El yoga exige del hombre que supere todas aquellas teorías y dogmas más bien afectivos y que se aparte de los credos sectarios y de las observaciones ritualísticas; éstas levantan una barrera entre los hombres y crean la división y la desunión en nombre del amor v de la unidad. El yoga llama la atención sobre la unidad espiritual de toda la humanidad. Las personas que pertenecen a distintas confesiones religiosas pueden practicar el yoga sin necesidad de abandonar sus particulares

filiaciones o convertirse a un credo o bautismo. Para practicar el yoga no es necesario que el hombre tenga fe en Dios. Aun el escéptico o el ateo pueden practicarlo con éxito. Sólo necesitan tener un deseo sincero de conocer la verdad y buena voluntad para cumplir con esa visión de la verdad. El requerimiento básico de la práctica yoga es la sinceridad de propósito y la resolución voluntaria de sobrellevar una investigación amplia en el reino del espíritu.

Si una persona se inicia con algún tipo de fe religiosa, el yoga la ayuda a transformar esa fe en una realización personal de la verdad. El yoga no es una creencia; es el profundo crecimiento de la conciencia y, en consecuencia, una penetración directa en el corazón de la realidad. No es una aceptación de mandatos escritos o de algún modelo socio-cultural estratificado, sino que, al contrario, es la realización progresiva de la plena libertad del espíritu. Aspira a convertir la duda en cuestionamiento crítico y la fe en experiencia viva.

En cierto sentido, el yoga es una especie de religión universal. Esto no significa que sea un sistema universal de dogmas y creencias. No puede haber un credo universal. Todos los credos están relacionados con las diferentes comunidades e individuos, en especiales circunstancias de áreas geográficas y épocas históricas distintas. El yoga es muy claro cuando afirma la relatividad de todos los credos. Son relativamente válidos para ayudar a los distintos individuos y comunidades y alcanzar la propia realización sobre bases verdaderas. El yoga es una religión universal en tanto que subraya la unicidad de este objetivo último del esfuerzo espiritual. También puede ser considerado como una asimilación existencial de la verdad.

Asimismo, el yoga también puede ser definido como una suerte de espiritualidad universal que está más allá de todas las religiones. Es una orientación espiritual que no es religiosa. Cree que cuando un hindú alcanza el objetivo último de su esfuerzo espiritual -la integración con la verdad- deja de ser un hindú. Habiendo nacido como un hindú se convierte en un ciudadano universal, en un hombre cósmico. Cuando alcanza el objetivo del Hinduismo, comprende que es éste el objetivo final de otras grandes religiones. El

Hinduismo se hace pleno en su vida más allá de sí mismo. De manera semejante, cuando un cristiano alcanza ese último objetivo ayudado por su sincero esfuerzo espiritual, deja de ser un simple cristiano. Las etiquetas humanas no pueden limitarlo más. Se convierte en un hombre cósmico. Lo mismo se puede decir del budista sincero, del sincero musulmán, etc. Las distintas religiones son como numerosos botes ayudando a numerosas personas a cruzar el río de la ignorancia y de la propia alienación. Cuando se alcanza la otra orilla, los botes quedan atrás. Lo que está en la otra orilla, esa satisfacción por la sabiduría, es idéntica para todos. E] concepto básico del yoga es justamente el del destino espiritual humano idéntico: el ideal de la integración cósmica con la razón de la existencia.

Relación con la ética

¿En qué se diferencia el yoga de la ética? ¿Acaso desconoce el yoga las distinciones fundamentales de bien y mal, correcto y erróneo?

Se considera que la disciplina ética es la fase primera e indispensable de la práctica yoga. Instala las bases para un más elevado auto-desarrollo y un más profundo auto-conocimiento. Pantajali, el antiguo y celebrado maestro de yoga, subrayó la importancia de la moralidad como un pre-requisito esencial para el entrenamiento psico-físico y espiritual involucrado con la práctica yoga. Abstenerse de hacer el mal **yama** y la observancia de los principios nobles **niyama** son los primeros dos escalones esenciales del óctuplo camino yoga. Según su enseñanza, no se debían realizar los ejercicios de respiración concentración y otros semejantes, sin haber, primero desarrollado y fortalecido la conciencia ética a través de la práctica de la veracidad **satya**, de la no violencia **ahimsa**, evitar el robo **asteya,** evitar la autoindulgencia **brahmacarya** y la codicia **aparigraha.**

Pero el yoga no es lo mismo que la ética. Del mismo modo que es espiritualidad universal más allá de todos los credos religiosos, así también es espiritualidad que se ilumina más allá de todos los modelos éticos exteriores. El yoga contempla las normas éticas como medios esenciales para alcanzar la

plenitud de un fin elevado a saber la autorrealización o la integración con la razón de la existencia. Desde el punto de vista del yoga, la moral puede ser entendida como algo que se contempla a sí mismo más allá de sí mismo, del mismo modo que la religión. La mora] es como el barco que ayuda a cruzar el río -el río de la ignorancia y del egoísmo- hasta alcanzar la otra orilla. Este otro lado es la integración con la razón última de la existencia. Pone fin a los sufrimientos de la enajenación. Es la apropiación existencial de la verdad, del amor, de la paz y de la libertad.

El bote es un medio esencial para el transporte, pero una vez que se llega a la otra orilla, nadie se aferra a él creyéndolo útil. Lo único verdaderamente útil que se debe hacer es saltar a la playa y gozar de la libertad y de la plenitud de haber desembarcado. Dentro del esquema de auto-desarrollo que es el yoga, la moral es la base yuna ayuda fundamental para el logro del crecimiento. Pero la coronación de la realización es la libertad espiritual y el vivir espontáneo; ambos han sido descritos en la frase "más allá del bien y del mal" **dvandvatita**. Los intelectuales occidentales no han sabido comprender la idea de "más allá del bien y del mal" en la filosofía hindú. Así es que será útil hacer un breve comentario acerca de las implicancias que tiene este concepto de autorrealización supraética o de la virtud más allá del bien y del mal.

Una persona liberada espiritualmente está más allá no porque pueda aceptar acciones inmorales o herir impunemente los intereses de la sociedad. Justamente por su auto-integración llega a esta condición en el sentido de que ahora, por su naturaleza, es incapaz de hacer algún daño ala felicidad humana. Sirve a la sociedad o a la humanidad sin ningún tipo de sentimiento farisaico y sin egocentrismo. En el momento de ayudar a los otros su mano izquierda ignora lo que hace su derecha. No realiza acciones virtuosas por compulsiones interiores o por algún sentido de obligación moral o por el deseo de hacer una acción meritoria; las realiza inconscientemente según la libre espontaneidad de su naturaleza integrada. Hace el bien a los demás, no porque deba hacerlo sino porque encuentra placer haciéndolo. Para ella la práctica de la virtud es la

libre efusión del yo, el darse sin motivo del espíritu interior como el brillo del sol o el florecer de una rosa.

En segundo lugar, lo supramoral implica que el hombre no está hecho para ser regido por leyes morales, pero éstas están hechas para el desarrollo constructivo del hombre como individuo y como ser social. El sentido preciso y la aplicación de esas leyes dependen siempre de contextos socio-culturales que difieren entre sí. La gente no puede ser juzgada fuera de sus antecedentes y motivaciones o de la específica combinación de circunstancias en las que se encuentran en un momento determinado.

Una persona auto integrada está más allá de la moral porque sus acciones no pueden ser juzgadas según los parámetros ordinarios de moralidad social. En su contacto directo con el Ser ha descubierto un principio de verdad y de amor más profundo. Puede no actuar de acuerdo a ciertas ceremonias cuando está entre gente. Puede no ser convencional en su manera de vivir. Puede rehusarse a que la respetabilidad exterior de las personas que se han encontrado a sí mismas y que están ubicadas en altas posiciones lo conmueva. Puede actuar como un rebelde. La sociedad puede condenar o crucificarlo según las leyes morales. Pero aun estando ante el tribunal más alto de la justicia y de la verdad, puede ser bastamente superior a aquellos mismos que lo crucifican.

Cuando una persona común quiebra una costumbre social o una ley política, se la condena moralmente diciendo que, obviamente, el egoísmo ha dictado su acción. Pero cuando un hombre como Gandhi viola una ley social (por ejemplo, comer con un descastado) o una ley política (como la imperialista ley de la sal), no podemos juzgarlo hasta que sepamos bien de qué se trata. Los maestros espirituales como Sócrates, Lao-tse, Buda, Cristo, Mahoma, Krishna, etc., fueron, en una medida más o menos supramoral, revolucionarios en sus acciones; pero no fueron comprendidos por sus contemporáneos aunque luego la posteridad los aclamara como arquitectos del progreso más grande del hombre y de su felicidad.

En tercer lugar, una persona auto integrada está más allá del bien y del mal porque ha trascendido todos los conflictos y tensiones que contiene su naturaleza. Desde el momento en que el hombre siente en sí mismo el conflicto entre la pasión y la razón, la carne y el espíritu, *el* impulso y la ley, el ego y el superego, adquiere una conciencia ética más penetrante. Pero una vez que ha logrado reducir su personalidad a un todo integrado y totalmente organizado, el conflicto entre el bien y el mal se trasciende y el yo total funciona unitariamente. Vive y actúa, libre y espontáneo, desde lo profundo de su ser. La idea de moralidad y virtud está en la superficie de la conciencia sólo hasta que aparece la tentación o la sutil sugestión del pecado que estaba oculta en la mente inconsciente. Cuando esta oculta tentación se elimina por medio de una purificación total del inconsciente, la virtud se convierte en una segunda naturaleza y deja de ser consciente. La oposición entre impulso y ley se convierte en espontaneidad de espíritu. Asimismo, la oposición entre ego y autoridad se convierte en amor cósmico del yo verdadero **Atman**.

Finalmente, el ideal supraético del yoga implica que el motivo ético está subordinado a la perspectiva espiritual dinámica. En los primeros estadios de ese desplegarse del espíritu, el servicio desinteresado a la sociedad se siente como un deber firme, como un imperativo incondicional. El amor por el prójimo, el amor por la humanidad, son mandatos divinos. Pero para lograr la auto-integración, hay que servir libremente a la sociedad, como expresión de la propia alegría. De esa manera, se puede amar a la humanidad espontáneamente, como una expresión diversificada del yo cósmico y uno **paramaatman** con el cual uno se identifica. La acción ética no se manifiesta más como un deber abstracto a un sacrificio desagradable, sino como la propia realización productiva dentro de la sociedad. Se experimenta como expresión de alegría y vinculación con el universo. El motivo ético se transforma en una libre expresión creadora de la conciencia iluminada. Por medio de semejante transformación este motivo gana en profundidad y en un dinamismo creador más elevado.

Sabemos ahora que el yoga no es ética; La incluye y la trasciende. El yoga no cree en la fuerza incondicional y absoluta de cualquier formulación

ética. No cree en la conformidad rígida para con cualquier código ético fijo e inalterable. Desde otro punto de vista, el yoga no niega el valor y la importancia inmensa de la disciplina ética para el auto-desarrollo constructivo y el progreso social. Para el yoga la ley es el cuerpo y la libertad es el alma. El instrumento es la autodisciplina equilibrada el objetivo es la auto-integración. No hay libertad sin ley, pero la ley puede muy bien destruir su propósito tragándose al espíritu de la libertad. No hay realización sin disciplina, pero la disciplina puede volverse rígida y univoca y de esa manera denotar su propósito anulando la personalidad. No hay crecimiento sin conformidad a algún principio regulador. Pero esa conformidad a los principios muchas veces se convierte en una obsesión neurótica que detiene los progresos futuros. Para realizar el crecimiento espiritual, la moral se colma a sí misma más allá de sí misma. El concepto de crecimiento espiritual libre es el más importante de] yoga.

La relación del yoga con la filosofía

¿Qué relación existe entre el yoga y la filosofía? ¿Está acaso basado en algún sistema filosófico determinado? ¿O es que repudia el valor del acto de filosofar?

Así como la ética es un factor importante de la práctica yoga, así también lo es la filosofía dentro del esquema de desarrollo de la personalidad que es el yoga. La filosofía es un sistema de ideas organizadas que busca el sentido de la vida y la situación del individuo dentro de la existencia. Hay diferentes sistemas filosóficos, así como hay diferentes sistemas de yoga, que corresponden a diferentes tipos psicológicos de personas. Dentro de la filosofía hay visiones del mundo **Weltanschauung** que son esenciales para la liberación de las energías creadoras del alma humana. El yoga, en lugar de pronunciarse contra la sistematización filosófica, hace uso pleno de todo el aparato ideológico a fin de lograr el crecimiento constructivo de la personalidad. Pero, sin embargo, no cree que cada individuo deba adoptar la misma visión filosófica del mundo. Es más conveniente que la gente que pertenece a distintos tipos psicológicos necesite diferentes clases de formulaciones

filosóficas para su alimento espiritual y para su crecimiento intelectual, así como para que su propia expresión tenga sentido.

El objetivo de la práctica yoga no es dar una filosofía acabada y completa de la vida. Un sistema filosófico inalterable y fijo no es posible, deseable ni necesario. No es posible puesto que la realidad no es, especialmente verbal ni conceptual. La plenitud concreta de la realidad no se podría equiparar a un esquema conceptual de símbolos verbales como es el de la filosofía. Es por eso que un compromiso con un sistema filosófico absoluto no sería deseable. Traería como consecuencia el dogmatismo y distraería la atención de la necesidad de la experiencia vital. Así mismo, un sistema absoluto tampoco es necesario. Lo que el crecimiento humano necesita vitalmente es una verdad relativa, no absoluta. La función que cumple la filosofía es la de proveer instrumentos intelectuales es útiles para el crecimiento de la personalidad humana que eventualmente resulten de la experiencia inmediata de la realidad. De este modo, para que sean útiles y valiosos para los diferentes tipos psicológicos, es necesario que haya diferentes sistemas filosóficos relativamente válidos y que acentúen y aclaren aspectos de la realidad tales como el estímulo, el alimento y la inspiración, para individuos y grupos diferentes.

El yoga no es filosofía; la incluye y la trasciende. Dentro de su esquema del auto-desarrollo constructivo es importante que haya un sistema filosófico determinado que sea apropiado para un individuo en particular. Pero tan pronto como se alcanza el objetivo último del yoga, el individuo va más allá de los límites de la formulación filosófica que durante tanto tiempo lo había confortado. Por eso, la filosofía alcanza su plenitud más allá de sí misma. El buscador de la verdad toma ahora contacto inmediato con el Ser. La alegría de una experiencia tan inmediata no puede ser, por naturaleza propia, bien expresada dentro de los cuatro ángulos de un sistema filosófico determinado o de una estructura rígida de pensamiento. Su formulación en términos intelectuales estará condicionada por el clima intelectual reinante y por el propósito y el plan de acción del yogui dentro de una situación histórica dada.

Por la insuficiencia y la relatividad de las visiones filosóficas del mundo no son argumentos contra su utilidad y validez.

La articulación filosófica de la inmediatez de la experiencia yoga es, en muchos sentidos, de primordial importancia. Es un medio efectivo de comunicación entre los seres semejantes. Ayuda a compartir con ellos los tesoros de la profundidad espiritual. En segundo lugar, la filosofía es sumamente útil para comparar y concertar en un cuadro comprensible los diferentes niveles de intuición espiritual de experiencia mística. En tercer lugar puede ser útil para coordinar los hechos de intuición espiritual con otras áreas de la experiencia humana como la creación estética, la acción moral, la investigación científica o la organización social. Así, mientras el yoga supera a la filosofía en su camino hacia la experiencia supra intelectual de la existencia pura, la filosofía supera al yoga volcando esa experiencia en la esfera de la comunicación racional y de la organización total de la vida y de la sociedad.

Anticipándonos al tema del siguiente capítulo, podemos decir algo aquí acerca del yoga integral. El yoga tradicional considera que la ética y la filosofía son ayudas valiosas para lograr la realización mística y la libertad espiritual. Esto es lo que realmente le interesa. Para el yoga integral, la ética, la filosofía y el misticismo -acción, conocimiento y libertad- son momentos inseparables previos a la realización total y plena del espíritu humano.

Hemos visto que la ética, en su intento de alcanzar la unión mística con la existencia, sufre un cambio radical. La persona liberada actúa, no ya de acuerdo a un modelo externo, sino libremente, en la plenitud de su amor por el hombre y Dios. No actúa con un sentido de obligación o de compulsión interior, sino con su luminosa visión del significado dinámico de la sociedad y de la civilización. Del mismo modo, la filosofía, buscando alcanzar la genuina libertad espiritual, pierde su absolutismo. No hay un sistema de pensamiento determinado, ya sea el materialismo, el idealismo, el realismo, el humanismo o el trascendentalismo, que pueda igualarse ala verdad absoluta. El hombre liberado considera los diferentes sistemas filosóficos como diferentes perspectivas de la misma realidad multidimensional. Cada uno, a su modo, es importante, pero ninguno puede pronunciar la última palabra de sabiduría. Sin embargo, esto no debería servir para justificar una vida de indecisión y de inactividad. Para el yogui integral, la contemplación filosófica pierde su poder

como el canto de la sirena que distrae de la principal preocupación de vivir. En una situación histórica dada, elige o desarrolla un sistema determinado de pensamiento como base de acción con el objetivo de alcanzar la plenitud de su misión vital dentro de la sociedad. No se hace ninguna ilusión dogmática o finalista acerca de su posición filosófica. Percibe su valor y utilidad cuando sirve al hombre y a la prosecución de los más altos valores. El yogui integral es al mismo tiempo un místico y un filósofo, un contemplativo y un activo. El yoga integral reconcilia los principios antagónicos del. pensamiento inteligente y de la elección existencial: La contemplación individual y la participación amorosa en la vida.

Relación con la psicología

¿Cómo se relaciona el yoga con la psicología?

La psicología es una ciencia empírica y positiva de la mente puesto que ésta puede ser aprendida a través de métodos de observación, experimentación y análisis. El yoga es la ciencia de la personalidad humana cuyo objetivo es el crecimiento interior y la autorrealización creadora. Ambas pueden ser consideradas como ciencias o como arte ya que incluyen en su método motivaciones teóricas y prácticas. Como ciencia es el conocimiento del yo en su totalidad. Como arte es el medio de alcanzar el libre desarrollo y la realización total del yo. El yo, en yoga, se entiende como una realidad multidimensional. No es solamente la mente racional consciente o la totalidad de consciencia o de inconsciencia que hay en el fenómeno mental, o el complejo mente-cuerpo. En su estructura incluye aquello que señalaba el Dr. Pitirim A. Sorokin: el **componente supraconsciente**. Este componente supraconsciente de la personalidad humana es lógicamente, indefinible, y, ciertamente, inaccesible para la observación exterior y el análisis. Sin embargo, es susceptible de ser experimentado inmediatamente y conocido íntimamente por medio de métodos de vida organizada y armoniosa. El yoga señala la importancia de esos métodos de modo tal que se pueda adquirir una visión interior progresiva de la naturaleza y del mecanismo del superconscjente. La metodología del yoga incluye no solamente los métodos de introspección y

auto-observación individual sino también las técnicas de trascendencia dinámica del yo, auto-energía psicofísica, cuestionamiento crítico del yo, amor altruista, acción desinteresada relajamiento vigilante, etc., que no entran dentro del perímetro de la psicología como ciencia empírica. Estas técnicas serán estudiadas brevemente en los siguientes capítulos.

El *yoga* parece ser más una metafísica que una psicología, a juzgar por el uso que hace de conceptos tales como súper-consciente, yo puro **parusa o Atman,** experiencia atemporal **samadhi, nirvana** y otros semejantes. ¿No son acaso transempíricos estos conceptos? Algunos de los conceptos fundamentales del yoga son sin duda transempírjcos desde el momento en que van más allá de la percepción externa, de la observación sensual y de la introspección ordinaria. Pero no son transexperimentales. Describen los hechos del auto-conocimiento realizado sobre los más profundos niveles de la personalidad. Representan las experiencias psicológicas profundas que se cree son accesibles para todos los buscadores entrenados y calificados. Es, pues, un error interpretar los conceptos del yoga como imaginativas hipótesis de especulación metafísica o postulados de fe religiosa. Son empíricos en el más amplio sentido del término. Pueden ser verificados en el contexto de la experiencia personal directa por cualquiera que se preocupe por hacer la verificación siguiendo los métodos adecuados para la investigación.

El yoga es la ciencia de la personalidad humana en su unidad integral. La mente del hombre no es un hecho dado o algo que se ofrece para ser analizado según proposiciones factuales. Por otro lado, tampoco es una simple idea o un espíritu separado del cuerpo que inventa ideales utópicos y que produce imperativos absolutos. Ni la ética naturalista ni la ética racionalista pueden darnos la clave de la estructura de la personalidad humana. La mente humana es un crecimiento dinámico con las ocultas aspiraciones y sus potencias insospechadas, con su libertad creadora y sus fuentes de inspiración invisibles. Así, de acuerdo al yoga, el verdadero conocimiento no puede obtenerse sólo aplicando los así llamados métodos científicos. Sólo se lo puede obtener en el curso de una vida integrada y durante el crecimiento interior de la conciencia. Es inseparable de la respuesta total que un individuo existente da a

la vida. El conocimiento aquí es inseparable del ser y el ser es inseparable del devenir.

El Dr. Indra Sen ha observado con precisión que la psicología hindú no es una ciencia natural que tiene que ver con el **es** de la vida mental. Tampoco es una ciencia normativa que se refiere al deber ser el ideal solamente. Es deberíamos decir, una ciencia del llegar a ser de la vida consciente, la que trata el crecimiento de lo real a lo posible.

Mientras que la psicología occidental es un estudio empírico de la psiquis en sus aspectos conscientes e inconscientes, el yoga es participación activa en el crecimiento creador y en la autorrealización de la psiquis. La sabiduría que emana de esa participación arroja nueva luz sobre muchos problemas psicológicos. La autoexploración del yoga va más allá de la psicología empírica y descubre las profundidades y las alturas de la psiquis que son inaccesibles para los métodos de introspección, de observación externa y de psicoanálisis objetivo. El yoga es el arte del conocimiento de sí mismo a través de una vida concentrada y el arte de una vida plena a través de un auto-conocimiento progresivo.

¿Misticismo?

Misticismo es una de las palabras más resbaladizas de la lengua inglesa. En su peor sentido quiere decir tráfico de misterio, ocultismo, oscurantismo, etc. En el mejor de los sentidos indica unión inmediata con la razón última de la existencia. Nosotros tomaremos en cuenta este último sentido y lo compararemos con el yoga.

Los místicos, en el mejor sentido del término, son los que alcanzan la realización personal directa de la verdad fundamental de la existencia, ya se llame Dios, Yo, Vacío, Nada, Ser, Silencio, Misterio Supremo. Pero el misticismo no implica ningún camino definido marcado metódicamente que, por seguirlo, puede llevar a alcanzar la realización mística. Los místicos tropiezan a menudo con experiencias extrañas e inusual es. El misticismo no otorga

ninguna técnica para la organización sistemática de tales experiencias o para su adecuada coordinación con las zonas ordinarias, que no son místicas, de la conciencia humana, sensual, intelectual, moral, estética y emocional.

El yoga implica una fe en los procedimientos sistemáticos y definidos a través de los cuales puede alcanzarse la experiencia mística de la existencia pura. Muestra un espíritu científico de investigación en el dominio espiritual o en el reino del inconsciente. Asimismo, cree en la necesidad de una comprensión racional de las interrelaciones que hay entre la realización mística y las otras zonas de la experiencia humana.

Más a menudo de la que se cree el misticismo se opone a la lógica y a la filosofía. Condena al intelecto como a un obstáculo para la intuición mística. Pero el yoga significa esa total auto-integración en la que el aspecto intelectual de la personalidad debe ser satisfecho, tanto como el emocional o el volitivo. Es por eso que considera a la filosofía ya la lógica como elementos valiosos para lograr la autorrealización. Ellas conducen a la clarificación de las ideas ya la ampliación de la visión. La realización yoga no es una negación, es una consumación de la interrogación intelectual por la verdad de la existencia. En la percepción ontológica del yogui el intelecto va más allá de sí mismo.

El yoga, en su forma integral, sostiene que cuando]a percepción mística es lo suficientemente profunda, se convierte en un gran factor de creación para la vida humana. Para el yoga integral la armonía de la sabiduría, del amor y de la acción, es la sustancia de la realización mística plena. Es **destreza en los trabajos** en el sentido de que es el arte de actuar basándose en un auto equilibrio dinámico en el Ser **brahmisthiti**. A través de la unión con el Ser, el yogui integral se une con el Todo de la existencia, con el proceso del mundo. Actúa en el mundo con el espíritu del amor cósmico y de la visión comprensiva de la verdad. Participa en la vida con una visión ontológica equilibrada.

El yoga tradicional distingue distintos tipos de misticismo: el del conocimiento, el del amor, el de la meditación, el de la acción, etc. El objetivo último de todos ellos es la unión mística con el Ser. Pero esa unión mística

puede ser estática o dinámica, parcial o completa. Cuando se afirma exclusivamente sobre el aspecto intemporal del Ser, es una realización estática. Estimula la preocupación con la eterno, algo como el olvido del significado cósmico del tiempo. Pero la completa unión mística, que es la aspiración del yoga integral, implica un conocimiento del significado cósmico del tiempo así como una comprensión de lo eterno. Implica una comprensión de la estructura total del Ser que incluye el poder de creatividad cósmica **Dios** así como la libertad de la pura trascendencia **Nada**. El conocimiento místico de la trascendencia y de la eternidad confiere paz inefable y libertad. El conocimiento místico de la significación creadora del tiempo inspira una activa participación en la vida. El yogui integral participa en el alcance evolutivo del tiempo según un auto equilibrio trascendente de lo eterno. En consecuencia, el yogui integral trae el misticismo a la tierra. Oye la voz del cielo en la desarrollada conciencia terrena del hombre. Siente el latido del corazón del hombre en su esfuerzo por alcanzar el reino del cielo sobre la tierra.

Pero, ¿no es acaso filosóficamente insostenible esta idea de la unión mística del hombre con el Infinito? ¿No es infranqueable el abismo entre lo finito y lo infinito, entre la existencia y la trascendencia?

Ese problema ha sido expuesto por el pensamiento dualista de la razón discursiva. El yoga, como él más alto misticismo, se basa en una visión que no es dualista. Dualismos tales como finito e infinito, existencia y trascendencia, son, analizados cuidadosamente, distinciones dentro de la unidad inteligible del Ser. Son relativamente válidas mientras designen los diferentes aspectos interrelacionados del Ser. Pero no representan segmentos irreconciliablemente separados de la realidad. Tampoco son un argumento contra la continua compenetración de lo real.

Según el punto de vista del pensamiento hindú el infinito no es lo opuesto de lo finito sino su centro interior, su fundamento. Lo finito es un modo de manifestación del infinito. De esa forma lo finito puede asir lo infinito siendo uno consigo mismo. No aprehende el infinito como un **objeto**, pues el objeto está fuera del sujeto. Aprehende el infinito teniendo conciencia de esa región

de existencia donde se unen sujeto y objeto. La unión mística no es un vinculo externo. Es esa experiencia **no relativa** en la que sujeto y objeto se transcienden y unifican.

El hombre puede tomar contacto en forma directa con la Trascendencia pura pues ella es también inmanente en él como un centro unificador de su existencia. Toma contacto con la Trascendencia a través de un profundo auto-conocimiento. Sin duda la Trascendencia está más allá del hombre y de la Naturaleza de la materia y del espíritu. Pero al mismo tiempo, ella es esta unidad final en la que todos se unifican. La naturaleza y el hombre son modos de manifestación del mismo poder creador de la Trascendencia. Ella está dinámicamente presente en la Naturaleza como una fuerza vital universal. También habita en el corazón del hombre como su más íntimo yo.

¿La unión mística con la Trascendencia conduce al hombre a la pérdida de su individualidad? ¿Es acaso el místico devorado por la insondable profundidad del Ser? Muchos occidentales y muchos pensadores cristianos temen este futuro de pérdida del yo por la unión mística. La lógica dualista del uno u otro -**el individuo o lo trascendente**- ha fortalecido este temor. La influencia de la lógica dualista heredada de Aristóteles ha predominado en la mente occidental de modo tal que no siempre se ha comprendido del todo el sentido de la enseñanza de Cristo cuando dice que uno debe perderse para poder ganar la vida eterna. La resurrección del espíritu sólo es posible después de la crucifixión del yo. La resurrección de lo eterno y universal sólo es posible después de la crucifixión de lo temporal y particular. Cuando el hombre se pierde a así mismo en el Ser, renace en la profundidad del Ser con la gloria de un niño divino. Lo que se aniquila es su individualidad egocéntrica. Pero de las ruinas del ego nace el verdadero yo. Renace como un hombre cósmico. Comprende vívidamente la unidad de la existencia. Renace, también, como una personalidad creadora. Unido al centro del ser, vislumbra el significado profundo del llegar a ser. Junta fuerzas con el fluir creador del llegar a ser. Se vuelve consciente del poder de la individualidad como una fuente de nuevos valores y como un determinante significativo del proceso del mundo. Coopera libremente con la creatividad cósmica del Ser.

Veamos ahora e] concepto de lo inmediato en el misticismo yoga. La idea de la unión **inmediata** no ha sido del todo comprendida por los intelectuales occidentales.

Algunos creen que la experiencia inmediata del yoga es una regresión a la unión afectiva del hombre primitivo con la Naturaleza. La llaman **el sentimiento oceánico**. Es el sentimiento inmediato de fraternidad con el mundo natural de los ríos y montañas, de los árboles y animales. Es el modo original de existencia de Adán y Eva en el paraíso terrenal. Es **el continuo estético indiferenciado** de la inmediatez sensual. Es el presente continuo del niño -**es la gran confusión zumbante que estalla**.

Pero esto significa no comprender la conciencia de identidad suprasensual Shamedi, Nirvana, etc. que es el objetivo de la disciplina yoga. El yoga descubre un principio de unidad más allá de la inmediatez sensual y de la meditación racional. La unión del hombre primitivo con la Naturaleza era una unión sensual, afectiva y emocional. Estaba inmerso en el continuo estético indiferenciado de lo natural. Por eso tuvo que romper sus lazos emocionales con la Naturaleza para poder descubrirse como una entidad espiritual, como un hombre. La pérdida del paraíso de Adán y Eva fue un gran paso hacia el propio desarrollo espiritual. El crecimiento del poder intelectual de la propia conciencia y la distinción ética entre el bien y el mal fue la consecuencia de esta pérdida de contacto con la Naturaleza. Esto fue decisivo para la realización de los poderes del hombre como tal y para afianzar su dominio sobre la Naturaleza. En el curso de su desarrollo espiritual, el hombre tuvo que romper con otros vínculos. Por ejemplo, tuvo que romper los lazos de dependencia con la figura del padre y con la figura de la madre a fin de alcanzar su propio yo. Tuvo que desprenderse de las cadenas de la tradición y de la autoridad en su fervorosa aventura espiritual.

Es incorrecto pensar que el yoga propone retroceder hacia esos estadios de la civilización y volver a la condición original del hombre primitivo, es decir, la unión sensual y afectiva con la Naturaleza. Por el contrario, el yoga insiste en la importancia de la trascendencia gradual de todos los vínculos emocionales

vínculos con el hogar, la patria, los familiares y los amigos para lograr una realización total del yo. Ésa es la razón por la cual las nociones de no-vinculación **anasakti** y de renunciación **sannyasa** tienen tanta relevancia en la práctica del yoga. Pero el yoga cree que cuando una persona descubre su *yo* interior Atman, un principio muy profundo de unidad se le revela en el corazón de la existencia. Es la unidad trascendente del Ser **Brahman y Parusa;** la inmediatez sensual y la meditación racional son sus diferentes modos de manifestación en el proceso de evolución. El continuo estético indiferenciado y la estructura diferenciada del pensamiento lógico son fases diferentes de la expresión creadora del Ser. La inmediatez yóguica no es un movimiento de retroceso a un estadio prelógico y preético de la experiencia infantil sensual y emocional. Por el contrario, es un avance a través de la auto-integración hacia una especie de comprensión supralógica de la unidad inteligible del Ser. Implica un acto de autotrascendencia más allá de la polarización sujeto-objeto. Aspira a una inmediatez suprarracional que intuyeron los filósofos occidentales como H. Bradley y Bemard Bosanquet.

Algunos han dicho que la unión mística con el Ser no es otra cosa que un deseo de plenitud del niño que no muere en el hombre. El adulto siempre conserva en su inconsciente un deseo nostálgico del paraíso de su infancia donde estaba unido al padre ya la madre. También puede haber un deseo aún más oculto de volver a entrar a esa absoluta paz y protección que era el útero materno. ¿Es el misticismo acaso una suerte de plenitud sublimada de tal deseo? Si es así, ¿no está acaso vacío de un significado ontológico?

Aceptemos por ahora como argumento que el misticismo es una plenitud sublimada de un deseo inconsciente del paraíso perdido de la infancia. Pero, ¿acaso destruye necesariamente el significado ontológico de la experiencia que resulta de la reunión con la existencia? Lo más notable de la vida es que una cosa siempre conduce a la otra. La Naturaleza creadora siempre pone en marcha un milagroso proceso de transformación. El carbón se convierte en diamante, el barro en rosa, el suelo en ricas cosechas. El hidrógeno y el oxígeno mezclados en determinadas proporciones hacen el agua. Pero es una consumada estupidez pensar que el agua no es nada más que oxígeno e

hidrógeno. Lo que surge de ellos es una categoría enteramente nueva, un valor emergente. Carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, combinados según una configuración específica, dan lugar al protoplasma viviente. Pero es una torpeza pensar que la vida no es nada más que componentes físicos y químicos. El protoplasma viviente es en verdad una novedad cualitativa distinta de los componentes físicos y químicos.

Un hombre que ha sido amargamente decepcionado en el amor, vuelve su alma y su corazón hacia la señora del arte y la ciencia. Obtiene una plenitud sublimada de su impulso erótico frustrado cuando exalta la experiencia de la verdad y de la belleza. Es una verdadera ignorancia creer que la verdad y la belleza reveladas al científico y al artista están exentas de significado ontológico. Son, en realidad, valores emergentes más elevados en la experiencia humana. Representan dimensiones completamente nuevas de la realidad.

De manera semejante, el deseo nostálgico del hombre por el paraíso perdido puede encender un nuevo fuego en su alma. Puede estimular y despertar los poderes más profundos de su conciencia. Puede inspirar en él un esfuerzo constante para reintegrarse con la existencia en un nivel más alto de conciencia. Realiza este esfuerzo a través de una reorganización del ser total de acuerdo con su propósito centra. La experiencia que resulta de la unión mística con el Ser representa un nuevo valor emergente. Proporciona una comprensión profunda de la dimensión intemporal de la existencia. Al toque de lo eterno el individuo florece a la plenitud así como una flor rompe su capullo al tomar contacto con la luz.

Cuando *Cristo* dice: **Yo y mi Padre somos uno en el cielo**, verbaliza una experiencia yoga profunda. En esta experiencia el niño que está en el inconsciente humano, obtiene una nueva plenitud. Pero se completa en un alto nivel del desarrollo de la personalidad. Se completa por medio del descubrimiento de un principio muy profundo de unidad en la vida y un alto poder creador. Cuando un Vedantin dice **Yo soy esencialmente uno con el Ser** (Brahman) verbaliza su experiencia de contacto existencial con lo eterno.

Experimenta el desarraigo de su existencia en al unidad inteligible del Ser. Su experiencia no es ni sensual ni intelectual ni emocional. Es la comprensión ontológica de su personalidad integrada.

De manera semejante, cuando un Raja-yogui dice, **Soy uno con el más profundo centro de mi ser** (parusa), está expresando su descubrimiento del principio último y unificado de la vida: el yo del espíritu en el hombre. Por medio de este descubrimiento, el individuo renace a un plano más elevado de la existencia. No sólo el niño que hay en él -su deseo nostálgico de reunión con el Ser- queda satisfecho de esta manera. Experimenta ahora gracias al poder de su personalidad integrada, la realidad en su unidad más profunda. Renace como un nuevo niño, como un niño divino, como un reflorecimiento de la integración de los aspectos divergentes de su naturaleza tales como los aspectos intelectual, emocional, discursivo e intuitivo. Vuelve a recuperar a través del contracto con el fuego eterno de la vida la frescura y la espontaneidad de la vida.

Finalidad del Yoga

Sri Krisna dice en el Bhagavadgita que un yogui verdadero es una persona unida dinámicamente con lo Divino en el terreno de la acción. Es superior al asceta, al contemplativo y al ritualista. El yoga es esencialmente un acto de dedicación a la finalidad cósmica de la existencia, al destino espiritual de la vida.

Es esta concepción dinámica del yoga la que ha sido llevada a su pleno desarrollo lógico por el yoga integral, **purnayoga**. Cuando la unión del hombre o el contacto existencial con el Ser se vuelve integral, equilibrado y completo, el hombre se transforma en una personalidad dinámica. La visión integral de la verdad lo convierte en un creador de nuevos valores. Le da la inspiración necesaria para participar en la vida con un nuevo sentido de urgencia y una nueva comprensión del sentido.

Este capítulo tratará brevemente acerca del objetivo del yoga integral según los sistemas de yoga tradicional de la India.

El yoga integral puede definirse como el arte de vivir en armonía y en creación. Resalta la necesidad del crecimiento equilibrado de la personalidad; del desarrollo constructivo de las posibilidades latentes de la propia naturaleza; de la necesidad de emplearlas para el servicio de la humanidad y los altos valores de verdad, justicia, libertad paz y progreso. El yoga integral advierte contra las tendencias extremas que llevan a un desarrollo desequilibrado de las personas.

Hay quienes desarrollan los músculos a costa del cerebro. Hay quienes fuerzan excesivamente el cerebro en desmedro de su cuerpo. Algunos practican una deliberada auto-mortificación y rebajan lo físico y lo intelectual mientras buscan su alma. Hay otros que están tan preocupados por el propio desarrollo que ignoran los valores sociales y humanistas de la vida. Por otro

lado, hay algunos que están tan comprometidos por las actividades sociales que los conflictos emocionales reprimidos socavan la paz personal así como la eficacia social. Otros siguen la voz de Dios negando el mundo. Hay otros además que caen en la trampa del mundo sin percatarse del costado eterno del hombre. El yoga integral establece el concepto del pleno florecimiento del individuo total como un centro dinámico del espíritu universal: el poder del Ser. Recalca la necesidad de una integración equilibrada de lo físico, lo emocional, lo intelectual y lo religioso en la personalidad.

El yoga y nuestra vida

Nuestra vida es una lucha por la realización de los más altos valores. Los valores representan las riquezas del Ser, sus potencialidades dinámicas. La vida surge de las profundidades del Ser y presiona hacia la plenitud de las múltiples posibilidades del Ser. Seamos conscientes o no de ello, todo el movimiento de la vida es, en cierto sentido, un proceso de yoga. Fluye en unión con el propósito creador del Ser. Va en la dirección de la conciencia que profundiza ese propósito. Cuando más una persona avanza en la vida, más honda es su comprensión del propósito cósmico del Ser y de sus ocultas posibilidades.

En el sentido estricto del término, la práctica del yoga es la firme voluntad de permitir que el poder del Ser trabaje cada vez más libremente en nosotros. Es un compromiso con los más altos valores espirituales. La vida ordinaria es un lento y tortuoso movimiento inconscientemente determinado por el poder cósmico. El yoga es una cooperación inteligente con ese poder. Es una aceleración del tiempo del proceso vital provocado por una especie de revolución copernicana en el campo de la conciencia es decir, por una transición de la visión egocéntrica a la visión cosmocéntrica.

Ahora bien, hay diferentes niveles de conciencia cósmica, diferentes modos de aprehensión del todo cósmico. Se observó con precisión: **El Ser es uno solo aunque los sabios lo llamen con muchos nombres**. Pero la unidad del Ser no es una unidad vacía y sin forma. Es una unidad multiforme y

de múltiples colores. Tiene una riqueza infinita de contenido y una diversidad ilimitada de formas, de aspectos y de modos de manifestación. Distintos buscadores de la verdad se han acercado a ella desde diferentes direcciones, con motivos de preparación distintos. Algunos la han contemplado como el Dios personal y otros como la Verdad impersonal. Algunos, la han conocido como el espíritu de la Naturaleza y otros como la realidad de la Supernaturaleza. Algunos la han visto como el hecho total y otros la vieron como el Valor Supremo. Algunos la definieron con el concepto de Igualdad mientras que otros lo hicieron en los términos del ideal de Libertad.

De acuerdo al yoga integral, todas esas concepciones son como las diferentes perspectivas del Ser mismo. Cada una arroja luz sobre cierta faceta del Ser. Y cada una tiene un especial valor e importancia para algunas personas en determinadas circunstancias. Pero de ninguna puede decirse que agota la plenitud concreta del Ser. No hay sistema de pensamiento o esquema de valores que exprese la verdad final y absoluta. Es como el mismo elefante que aparece como un pilar ante el ciego, como una pared para otro, y para otros como una serpiente o un abanico. Estas limitadas percepciones táctiles se unifican en la visión total del elefante. Pero ningún ciego posee la visión completa. De la misma manera que hay ideología humana o sistema de valores que pueda abarcar la multiforme plenitud del Ser.

La historia de la cultura hindú rebosa de experimentos ilimitados con la verdad en la esfera de la vida. Todos los caminos concebibles han sido explorados a fin de desvelar la naturaleza y el propósito del Ser. **Hathayoga**, **Rajayoga**, **Karmayoga**, **Jñanayoga**, **Braktiyoga**, **Vedantismo**, **Váisnayismo**, **Tantrismo**, incluyendo **Saivismo** y **Saktismo** las escuelas **Hiñayaba y Mahayana** del Budismo. Estos son los más notables de los experimentos espirituales. Yoga es el nombre genérico de tales experimentos; es el arte de vivir en armonía con la verdad fundamental de la existencia. Comprendiendo en este sentido, los místicos genuinos de otras partes del mundo pueden ser llamados yoguis. Los neoplatónicos, taoístas, judíos y místicos cristianos, sufies y budistas zen, etc., han seguido el camino del yoga con maravillosos

resultados. Siguiendo el principio de la integración cósmica han podido llegar profundamente al corazón de la existencia.

Aun hoy es de vital importancia que el conocimiento ontológico comprendido en las más elevadas experiencias espirituales de la humanidad tenga una forma práctica y dinámica. Dentro de mucho tiempo las almas entregadas descubrirán una razón de fraternidad común y un modo de cooperación sincera para lograr la plenitud del destino común del hombre. Se deben poner en movimiento las fuentes espirituales del hombre para resolver los problemas cruciales, es decir, los problemas de la unidad humana, de la paz y del progreso. El yoga integral se refiere a esa cooperación humana ya esa puesta en marcha espiritual. Es un llamado al impulso religioso del hombre para la participación activa y el avance evolutivo de la vida fundado en una auto integración equilibrada.

Al igual que el acercamiento religioso occidental de la Edad Media, los sistemas yogas de la India estuvieron, durante su período medieval, inspirados en el ideal ascético y en la liberación trascendente. Proponían la renunciación de la vida y la negación del mundo. Todos los males y los sufrimientos de la vida derivaban de nuestro vasallaje al principio creador cósmico. Algunos definieron este principio como la Naturaleza inconsciente. Otros como el principio cósmico de ignorancia y nesciencia. Otros como la voluntad inconsciente y el deseo ignorante. Pero todos estaban de acuerdo en un punto: que nuestra existencia se halla atada a las ruedas del carro cósmico. Es una identificación ciega con el ímpetu vital. Todos los sufrimientos derivan de esta identificación. El camino hacia la gloria eterna consistiría entonces en un acto de desprendimiento de la dirección cósmica. La única forma de desprenderse del decepcionante feliz girar de la vida sería la renunciación a todos los lazos sociales.

En el yoga Patanjali el objetivo del esfuerzo espiritual ha sido concebido como soledad trascendental, **kaivalya**. Es la condición de morar separado del mundo de la reacción y de la acción, de la demanda y de la contrademanda, de la pena y del placer, sostenido por la Naturaleza, **Prakrti**. Los Vedas han

concebido el objetivo último como una absorción en lo eterno, **Brahman-laya**. Es la conciencia del espíritu uno y eterno como la única realidad del mundo de muchos individuos que es una sobreimposición ilusoria. Los Budistas la han concebido como una condición espiritual indescriptible más allá de lo que existe y de lo que no existe. Es la conciencia de la evanescencia de la vida y del vacío de lo eterno.

Vemos así que los ideales espirituales más dominantes de la India medieval despreciaban los valores de la vida y del fluir cósmico. Consideraban la ignorancia, **avidya**, como el origen de la acción política social y económica. Insistían excesivamente en las nociones de la renuncia y de negación ascética. Glorificaban la eternidad denunciando la marcha del tiempo como un movimiento de ignorancia. Pero esta concepción contrastaba notablemente con la visión optimista de los Vedas, de los Upanishads y de los sabios Puranic de la India. Los Upanishads decían que el mundo surgía de la plenitud de la alegría del corazón del Ser. La vida en el mundo era concebida no como un movimiento de ignorancia sino como una aventura en la expresión diversificada de la alegría creadora. Los Puranas proclamaron que el más alto objetivo de la vida era actuar en el mundo siendo fiel a los puntos semejantes del tiempo y de la eternidad. La perspectiva atemporal, que es la esencia de la sabiduría, hace al hombre libre, curándolo del egoísmo y de la agresividad. Pero también deja librado el principio fundamental a la acción perfecta. El hombre está ahora preparado para actuar en la vida como un perfecto instrumento de los valores de la eternidad. Éste es el consejo que el gran sabio hindú Brhaspati dio al señor Indra, tal como se relata en Brahmavaivarta Purana.

El yoga Integral reafirma el ideal hindú original de la participación del hombre en la vida como un instrumento de lo eterno. Sostiene que el simple desprendimiento de los lazos del carro cósmico, **prakrti o maya**, es un ideal espiritual incompleto. Semejante emancipación tiene que proporcionar una satisfacción positiva. Sostiene los principios para una participación iluminadora en la alegría creadora del espíritu universal o divino en la historia. De acuerdo al yoga integral, eso es suficiente para la propia realización; hay un objetivo del esfuerzo humano más noble: alcanzar la propia manifestación es decir, dar a la

vida cotidiana ya la acción social la luz y el poder de una más profunda conciencia del yo. No es suficiente con lograr la liberación de la Naturaleza inconsciente; hay un objetivo mucho más sublime: liberar a la Naturaleza misma en la plenitud creciente de la urgencia creadora oculta en su seno.

Aquellos que están enamorados del ideal medieval de la liberación siguen el camino de la negación. Siguen la **vía negativa** de los místicos o el **neti neti**, esto no, esto no, de los yoguis tradicionales. Eligen subir más y más alto hasta que alcanzan el punto más elevado y, entonces el regreso no es posible. El yoga integral insiste en la necesidad de un ascenso complementado con un descenso, de una negación complementada con una negación más profunda y plena. Ciertamente, uno tiene que ir primero por el camino ascendente y elevarse más alto hacia la iluminación interna. Pero si se quiere participar en la alegría creadora del Ser, hay que saber cómo compaginar el movimiento de ascenso de la aspiración humana con el movimiento descendente del espíritu atemporal. Una vez alcanzada la visión más elevada de lo eterno, el yogui integral hace lo posible por expresar, dentro del fluir temporal, las glorias de la eternidad. Una vez vislumbrada la luz creadora del Ser en un nivel superior de conciencia, desciende a las esferas física y social para reconstruir la existencia humana de acuerdo con esa luz. Ascenso y descenso son entonces dos inseparables aspectos del movimiento del yoga integral; son el sístole y diástole de la autodisciplina integral. **Nuestro yoga,** decía Sri Aurobindo**, es un doble movimiento de ascenso y descenso; uno se eleva hacia niveles más y más altos de conciencia, pero al mismo tiempo uno trae su poder no sólo hacia la mente y la vida sino también hacia el cuerpo. Y el más elevado de estos niveles, aquel al que uno aspira, es el de la Supermente. Sólo cuando esto puede ser traído es posible la transformación divina en la conciencia terrena**.

La transformación

Los que siguen el exclusivo camino del ascenso consideran que el cuerpo, la vida y la mente son una especie de escalera que debe ser usada para subir a la cumbre de la iluminación espiritual. Pero después que la cumbre

es alcanzada, hay que quitar de en medio la escalera. No tiene sentido sostenerse a ella o usarla para el descenso, a menos que sea temporalmente para mostrar a otra gente cómo seguir adecuadamente el camino. Pero para el yoga integral, el cuerpo, la vida y la mente no son sólo medios para subir al pico más elevado, sino también medios para bajar y expresar aquí y ahora la gloria del espíritu. No deben ser considerados como simples escaleras sino como canales de expresión de valores más elevados en el mundo. Para que puedan funcionar con toda su capacidad el yoga integral insiste en que en todos ellos se debe activar la conciencia de la verdad dinámica. Todas las partes de nuestra existencia, aun la parte física y el muy oscuro subconsciente, deben ser abiertos al poder transformador de la luz del Ser. En esto reside la diferencia entre el yoga integral y loS sistemas tradicionales de disciplina religiosa.

Los místicos tradicionales, los yoguis y los buscadores religiosos consideran que el cuerpo es un peso sobre el alma. Platón veía al cuerpo como una prisión para el alma libre e inmortal. Algunos místicos lo consideran una morada del mal y del pecado, de la pasión y de la tentación. Los ascetas creen que el cuerpo es un mal necesario que no debe ser tenido en cuenta cuando se desea alcanzar la liberación espiritual. Esta actitud pesimista de la espiritualidad tradicional dio pie para la muy extendida práctica de la tortura corporal, de la austeridad y de la auto-mortificación como medios para el desarrollo espiritual. Dieron lugar a las tendencias masoquistas y escapistas latentes en la naturaleza humana.

El yoga integral considera el cuerpo como un medio sumamente valioso para lograr la propia plenitud y la propia expresión. Las así llamadas pasiones e impulsos de la carne Son la fuente de la energía elemental. Los impulsos vitales no deben ser reprimidos o eliminados, sino inteligentemente organizados y legítimamente satisfechos. Sólo de esa manera pueden ser canales constructivos conducentes a la realización de los fines más elevados de la vida. Torturar y mutilar el cuerpo en nombre de la religión es un procedimiento infantil. El cuerpo debe ser adecuadamente desarrollado y fortalecido, pero en beneficio del espíritu. Debe ser cuidadosamente vigorizado

como un medio efectivo y poderoso de servir a los más altos valores de la existencia. Aun después de la plena realización de lo divino, el cuerpo debe ser usado como un instrumento para expresar la voluntad divina en la sociedad. Con ese fin puede ser cada vez más purificado, fortalecido y transformado por los altos poderes de la conciencia.

El segundo rasgo distintivo del yoga integral descansa en el concepto de la unión dinámica con el Ser. Es la integración consciente y activa con la razón última de la existencia.

El misticismo tradicional siempre ha insistido en la noción de unión directa con lo eterno. El Hinduismo lo ha llamado **samadhi**. El Budismo, **nirvana**. Los místicos cristianos lo han llamado **conciencia unitiva**, **conciencia cósmica**, etc. Frecuentemente se ha concebido esta conciencia unitiva como un estado de conciencia exaltado más allá de lo físico. Aquí el místico pierde todo contacto con el mundo exterior. Encuentra la revelación de la irrealidad del mundo material o del orden natural.

Pero el yoga integral sostiene que semejante tipo de negación exaltada de la visión mística es sólo una fase de la pregunta espiritual, no, por cierto, el objetivo principal. Después que se asimila todo el contenido de esa realización espiritual, la barrera entre lo físico y lo espiritual desaparece. Entonces el místico tiene acceso a lo que puede llamarse **unión despierta con lo Divino**. Trae la alegría del derecho trascendente al corazón de su conciencia física. Conserva la paz interior y el equilibrio bienaventurado aun cuando esté comprometido con las actividades comunes de la vida, tales como comer, caminar, hablar con la gente, etc. La serenidad del **samadhi** es su segunda naturaleza. Desaparece la barrera entre lo natural y lo sobrenatural. A través de la unión integral con el Ser, el material natural aparece como una expresión diversificada de la creatividad del Ser.

Además, la unión mística en su forma integral se vuelve dinámica. Transforma la personalidad mística en una personalidad creadora. El hombre no puede quedarse satisfecho solamente con su propia paz y alegría interior.

Participa de la aventura creadora de la vida y de su evolución para realizar los más altos valores. Interiormente está integrado con la razón de la existencia; exteriormente está comprometido con toda clase de actividades para el bien de la humanidad y para el progreso del hombre. Puede mantener la serenidad perfecta del auto equilibrio aun cuando tenga que luchar con fuerzas del mal tales como el despotismo, la tiranía, la injusticia social, el prejuicio radical, etc. Tal unión dinámica con la razón de la existencia es un factor esencial para completar la propia realización. Es el poder de actuar amorosamente en la vida como un instrumento de verdad y de justicia. Es el fluir libre y espontáneo de la realización interna del propósito cósmico de la existencia.

La transformación de la humanidad

La tercera característica esencial del yoga integral es el concepto de la liberación colectiva de la humanidad. La salvación personal no es el fin último. Es un medio para un fin todavía más alto: la liberación y la transformación de la sociedad humana, **el surgimiento de lo Divino en la humanidad colectiva**. El yoga integral aspira a movilizar las fuentes espirituales de la personalidad humana para establecer un orden universal único caracterizado por la coexistencia pacífica, la cooperación constructiva, y la realización creciente de los valores más elevados.

Muchos siguen el camino espiritual para lograr una salvación personal. Alcanzando la liberación para sí mismos viven en una soledad total o parcial. Lo más que pueden hacer por los demás es dar alguna ayuda a los que vienen hasta ellos para buscar consuelo y guía espiritual. No se comprometen con la vida social, histórica y evolutiva de la humanidad. Es el ideal del místico solitario, del solitario peregrino del infinito. En Budismo esto se reconoce con el nombre de **Pratyekabuddha**. Sólo brilla como una lámpara para sí mismo.

Un ideal espiritual elevado sostiene que el objetivo debe ser la liberación colectiva de la humanidad. En el Vedanta ha sido llamado **sarvamukti** Ningún individuo, por más iluminado y perfeccionado interiormente que sea puede alcanzar la liberación fina] de los lazos del proceso cósmico hasta que toda la humanidad esté preparada para alcanzar también la misma liberación. Esto

ocurre porque los diferentes individuos están relacionados entre sí. Pertenecen inseparablemente al mismo todo cósmico o a la misma familia humana. Hasta que llegue el supremo momento de la redención colectiva, los individuos iluminados espiritualmente deberán seguir viviendo y actuando para el bien de la humanidad. Aun después de la muerte física continúan funcionando según los más sutiles y elevados planos de la conciencia, ayudando de modos distintos a aliviar la lucha y el sufrimiento de los miembros de la creación. También se cree que las almas liberadas pueden elegir, libremente, encarnarse de nuevo en la tierra para servir a la sociedad según los mejores intereses del progreso espiritual del hombre.

El concepto Budista de]a liberación colectiva se conoce con el nombre de **Bodhisattva**. Es la piedra angular del Budismo Mahayana. Saca su inspiración del acto supremo de sacrificio del gran maestro Buda. El primer acto de sacrificio de Buda fue la renuncia a toda comodidad personal y ataduras emociona]es. Como su œorazón estaba ante la vista del sufrimiento humano renunció a su familia ya su reino en busca del significado último de la vida. Después de un largo período de cuestionamiento crítico y de meditación obtuvo la suprema iluminación. Obtuvo una perfecta integración de la personalidad, libertad espiritual, **nirvana**. Desde el punto de vista negativo, nirvana también implica el surgimiento del cuádruple fuego del deseo, de la ignorancia, del egoísmo y de la angustia. Desde un punto de vista positivo, nirvana es armonía de la sabiduría, compasión y paz.

Con el tiempo Buda alcanzó la puerta de la alta dicha espiritual, la dicha de la absorción de la Trascendencia pura. En la terminología budista, era el **parinirvana** o **nirvisesa nirvana**, que quiere decir unificación indiferenciada con lo último. Pero, mientras tanto, Buda se quedó un tiempo en los escalones previos. Hizo el sacrificio supremo del deseo más pro- fundo del hombre para la reabsorción en el abismo de la Trascendencia. Resolvió firmemente dedicarse al servicio de la humanidad hasta su final redención. Dijo: **Entrando al parinirvana, puedo lograr la paz eterna y la suprema alegría pero para los propósitos prácticos debo perderme para la humanidad que sufre. Por eso hoy hago el voto de no dejar de trabajar y de servir hasta que cada**

miembro de la creación que sufre sea librado de la ignorancia y de la pasión y admitido en el reino de la luz, del amor y de la paz. Éste es el gran voto **Boddhisattva**. El Único Iluminado continuó trabajando infatigablemente para el bien de la humanidad.

Dentro de la cristiandad hay un ideal correspondiente de liberación colectiva del hombre. Es el concepto del reino celeste. Jesucristo tuvo la visión del reino sobrenatural por venir de la verdad, del amor y de la justicia. Sintió que el orden natural de la existencia estaba lleno de mal, de pecado y de sufrimiento, dominado por el poder demoníaco de Satanás. Pero Cristo tenía una fe viviente en el poder infinitamente superior de Dios, el Padre eterno, que a su tiempo sometería la mala influencia de Satanás. Aquellos que lo aceptan y siguen sus enseñanzas pueden ganar la entrada al reino celestial. Aquellos que no lo aceptan y que se le oponen estarán perdidos o serán excluidos del reino de Dios.

El reino sobrenatural del cielo ha sido concebido por algunos como un modo bienaventurado de existencia más allá de la tumba. La gente con una fe activa en Cristo será admitida en el orden celeste después de la muerte. Otros han visto el reino de Dios como el significado último de la historia humana. El orden natural es la morada del mal, de la tentación y del sufrimiento. Está regido por el sexo, el ego, la avaricia y el deseo de poder. Está destinado a ser destruido. El poder sobrenatural de Dios iba a establecerse en la tierra sobre las ruinas del orden natural. El reino de la perfección **vendrá con una catástrofe cósmica a través de la cual el mal será completamente superado**.

Será útil comparar las visiones budista y cristiana de la liberación colectiva del hombre. Ambas afirman la superioridad de la idea de liberación colectiva sobre el de la salvación personal. En consecuencia ambas aconsejan el principio del propio sacrificio en beneficio de la felicidad universal. Tanto el budismo Mahayana como el cristianismo medieval han sido pesimistas y extraños al mundo. Han considerado el orden natural de la existencia como lo que está sobre el mal y el sufrimiento, lo desechable. La pasión y el poder

conducen a la perdición. Se debe renunciar a los valores materiales del dinero, posición social, poder político, procreación, etc., porque son obstáculos reales para el crecimiento espiritual. El ideal del monje alcanza la preeminencia. La vida en el monasterio es vista como la forma más alta de la existencia espiritual.

Sin embargo hay algunas diferencias. Dentro del cristianismo. el reino del cielo ha sido concebido, en términos teológicos, como un orden sobrenatural regido por la persona del Padre celestial. En el budismo Mahayana, el nirvana colectivo se concibe en términos filosóficos como un estado de iluminación y de integración gozosa con la razón última de la existencia, semejanza o vacío. En el cristianismo se ha marcado particularmente la diferencia entre creyentes y no creyentes. Sólo los que tienen fe podrán entrar en el reino del cielo. Los obstinados no creyentes se perderán. En el budismo así como en el hinduismo se reconoce la perfección o potencialidad espiritual de los seres humanos. Todos los hombres son esencialmente niños de la inmortalidad. La naturaleza de Buda está presente en toda la existencia. Así, en el curso de la evolución, todos los individuos, sin tener en cuenta sus ideas o creencias del momento, descubrirán eventualmente el camino de la paz y de la inmortalidad.

En el cristianismo el reino del cielo ha sido concebido escatológicamente como un modo exaltado de existencia más allá de la muerte, o históricamente como un sustituto del poder de Satanás por el reino de Dios en el mundo. En el budismo y en el hinduismo, la liberación colectiva ha sido concebida psicológicamente como un estado de iluminación suprema y de perspectiva cósmica, o evolutivamente como la coronación de la plenitud del proceso cósmico. En el último caso, el orden natural no se destruye, se completa en un nivel más alto. Con el hombre, también la naturaleza se libera. El pensan1iento de la India nunca estableció ningún antagonismo absoluto entre la naturaleza y el espíritu. En el pensamiento griego, la serpiente debía morir para que el héroe Hércules pudiera establecer su superioridad. También Cristo se coronó con la muerte de la serpiente. Pero en el pensamiento hindú la serpiente simboliza el espíritu de la naturaleza y no es muerta sino transformada. Se convierte en

amiga por el poder de la sabiduría y de la no violencia. Cuando Buda alcanza su suprema iluminación, todos los genios de la naturaleza, incluyendo la serpiente, la personificación principal de las aguas de la vjda terrenal, se alegran junto con los demás dioses. De manera semejante, el dios hindú Siva alcanza su triunfo sometiendo y transformando, no destruyendo, a la serpiente monstruosa que la ataca.

El reino del Dharma

El concepto de la liberación colectiva alcanza una nueva profundidad de sentido con las enseñanzas del **Bhagavadgita**.

El reino sobrenatural cristiano es radicalmente diferente del mundo, del orden natural, que está lleno de pecado. Es posible entonces que se establezca en la tierra sobre las ruinas del orden natural. En el Budismo se alcanza también el espíritu de la naturaleza cuando el hombre llega al nirvana. Pero tanto el hombre como la naturaleza logran la liberación en una esfera trascendente. El proceso cósmico tiene valor sólo cuando conduce a lo trascendente. No tiene un valor intrínseco o un significado propio. Pero el divino maestro declara en el **Gira** que el proceso cósmico posee un significado intrínseco. No es sólo una antecámara del glorioso reino de la trascendencia. Es una esfera significativa de la manifestación de la Trascendencia. Tampoco hay oposición entre la naturaleza y la historia. Ambas, que son diferentes aspectos del proceso cósmico, son modos de manifestación del mismo espíritu universal, el poder creador de la Trascendencia. La liberación colectiva significa la instauración de los valores trascendentes de la verdad y de la justicia, **drama**, sobre la tierra y en la sociedad. Es la encarnación de lo eterno en el tiempo. Éste es el contenido de lo divino que actuará sobre la historia. El reino de la rectitud no quiere decir la abolición o la destrucción de los valores naturales de la riqueza, la salud, el sexo, la ambición, el poder, etc. Ellos serán transformados en fuerzas iluminadas espiritualmente. Así anuncia el **Gira** el ideal espiritual equilibrado de participación en la vida en unión con el poder de la Trascendencia o del Ser. Es el ideal integral.

El ideal integral puede verse en su forma original en los antiguos escritos de los **Vedas** y de los **Puranas.** Los profetas de los Vedas hicieron sacrificios ***yaina*** a los Dioses para la manifestación de su gloria divina en su existencia social colectiva. Rogaron para que los poderes divinos actuaran sobre la transformación espiritual de la sociedad. **Es una continua entrega de lo humano a lo divino y un continuo descenso de lo divino a lo humano** que fue el factor que motiva el sacrificio Védico.

El ideal integral se vuelve aún más claro en algunos escritos Puránicos. Una hermosa histórica puránica ilustra este tema. Una vez, Indra, el señor de las regiones más altas, se hizo muy ambicioso. Pasó mucho tiempo ordenando planes de expansión y embellecimiento de su reinado. Nuevas ideas venían siempre a su mente. Naturalmente esto imponía muchas violencias en los encargados de ejecutarlas. Pero un día, por la gracia de Dios, Indra se desilusionó. Vio claramente la vanidad de la lucha propia y la trivialidad de la ambición excesiva. Se dio cuenta de la evanescencia de la vida y vislumbró la dimensión atemporal de la existencia. Un cambio muy profundo se produjo en él. De la acción ambiciosa pasó al extremo opuesto del ascetismo retirado. Empezó a pensar en renunciar a su reino ya su familia y en permanecer en la contemplación de lo eterno. En ese momento su consejero espiritual Brihaspati intervino. Le habló de la necesidad del equilibrio y de la integración. Habló del ideal de ser fiel a los extremos semejantes de cielo y patria, tiempo y eternidad. Le enseñó que el ideal de equilibrio espiritual descansaba sobre dos aspectos inseparables, el afuera y el adentro. Interiormente, un hombre podía integrarse con lo eterno y elevarse sobre la vanidad y la avidez personal, la codicia insaciables y el deseo de posesión. Pero renunciar a la vida para ganar la perspectiva atemporal es otra forma de ignorancia. El proceso del tiempo, de la evolución de la historia, también es importante. Es el modo de manifestación de la libre creatividad de lo eterno. Así la suprema tarea espiritual es la participación alegre en el fluir creador de la vida y del tiempo. Consiste en la adopción desinteresada de deberes y de obligaciones sobre la base de la propia visión dinámica de la eternidad.

La idea de la participación iluminada en la vida en unión con lo eterno ha sido presentada más dramáticamente en el **Gira**. Arjuna, el héroe humano, está en el centro del campo de batalla de Kuruksetra. Es el jefe de los que creen en el poder de la ley, en la supremacía de la verdad y de la justicia. Del otro lado están los que establecen el principio de **querer es poder** para, de ese modo perpetuar la ley de la selva. Pero cuando Arjuna vio que muchos de sus más cercanos amigos, parientes y maestros, estaban en el campo enemigo, experimentó una profunda crisis espiritual. Tuvo convulsiones, se le secó la boca, el arco cayó de su mano y su mente vaciló. Pensó entonces que mejor que luchar contra los amigos y parientes era retirarse a la soledad y comprometerse en la contemplación pacífica de lo Divino.

El divino maestro Krisna, su amigo, filósofo y guía le hizo un agrio reproche. Le señaló que el pronto deseo de Arjuna de retirarse ascéticamente era una racionalización de su nerviosismo y un evadirse de las responsabilidades. Lo fundamental no es un asunto personal que corresponde al deseo de libertad y afecto para los semejantes. Lo que se debe considerar no es si desea o no el reino, si ama u odia a sus semejantes ahora hostiles. Lo crucial está mucho más allá del orden ético y afecta los fundamentos mismos de la sociedad humana. Es la pregunta por la justicia versus la injusticia, la verdad versus la falsedad, el poder de la ley versus el poder de la jungla. Triunfar con la causa de la verdad y de la justicia es el inequívoco pedido de la voluntad divina que actúa en]a historia. No darse cuenta del significado divino de la evolución histórica y social aumenta la ceguera espiritual. Krisna explicó a Arjuna que el más alto deber religioso era el de elevarse sobre toda consideración personal o emocional y hacer la elección definitiva en favor de los elevados valores de la existencia. Cooperar con la voluntad divina en la historia en vez de renunciar ala vida ya la sociedad es un imperativo incondicional de la visión espiritual.

Encontramos entonces que el **Gita** es el más claro en presentar el ideal espiritual dinámico. La liberación colectiva consiste en la evolución de la sociedad dentro del reino de la verdad. No consiste sólo en la realización de Dios sino en cooperar con Dios para la manifestación de la gloria divina en el

terreno de las relaciones humanas y de la acción social. La relación creadora entre el hombre y Dios es un factor esencial para la consumación de esta evolución. El hombre debe hacer una elección definitiva en favor de la verdad, de la justicia y del progreso, y actuar de acuerdo con ella.

Las ideas políticas

El suceso cultural de la época, al principio de la civilización occidental contemporánea, fue una catarsis nihilista del clima espiritual. Nietzsche anunció que **Dios había muerto** y barrió con el pesimismo religioso, lo sobrenatural y el ascetismo. Se afirmó la vida en el mundo con toda su belleza y su esplendor y también con su oscuridad y su peligro. Se reconoció la libertad del individuo como una fuente de nuevos valores. Marx declaró que el curso de la historia no estaba determinado por Dios sino por fuerzas materiales y conflictos de clases dentro del plano económico. Lenín condenó a la religión diciendo que era el opio de los pueblos. Freud demostró que era una gran ilusión, una neurosis de la raza humana. Todos coincidieron en que el reino del cielo sobre la tierra, es decir la liberación colectiva de la humanidad, no vendría de arriba sino de abajo. Los líderes de los países comunistas piensan que no debe ser establecida sobre la tierra si no es por medio de una acción revolucionaria que vendrá de parte de los oprimidos. Los líderes de los países democráticos sostienen que será condicional hasta tanto no se acepte la libertad como el valor central de la vida. La genuina libertad puede hacer surgir lo mejor en el hombre, lo mejor en los diferentes individuos, lo mejor en los diferentes grupos políticos y lo mejor en las diferentes naciones del mundo.

Los cambios revolucionarios se han instalado en los hábitos del hombre y en su pensamiento y modos de vida. Sucesivos cambios tienen lugar constantemente como consecuencia de los nuevos descubrimientos de la ciencia y de la técnica. La escena internacional está dominada por el antagonismo y la lucha por el poder de dos ideologías en conflicto: la democracia y el comunismo. Ambas han asumido el carácter de lucha religiosa. Están dirigidas al alma, es decir, a la conciencia del hombre. Cada una de ellas promete la instauración del reinado del cielo sobre la tierra. Cada una de ellas

se presenta como el medio único para alcanzar la emancipación colectiva de la humanidad en la tierra prometida de la felicidad universal, de la libertad y de la igualdad. Mientras que las conflictivas ideologías universales de la actualidad prometen el alba de una nueva edad de felicidad universal, su conflicto mortal está signado por el oscuro peligro de la aniquilación atómica. Es la peor crisis de la historia. Los dos colosales superpoderes que compiten en las dos ideologías opuestas, están armados hasta los dientes con las más peligrosas armas de destrucción masiva. Su poder atómico debe de haber alcanzado un punto de "saturación" tal que ya no tiene sentido saber quién tiene más o menos bombas atómicas en su poder. Cualquier equivocación que se cometa en su elaborado sistema de botones de defensa y de ataque puede provocar el holocausto atómico de la civilización. Cada una de las superpotencias tiene su propia red de aliados y satélites. Muchos pactos de no-agresión y mutua defensa han ligado las pequeñas naciones a las grandes. La tontería o los neuróticos planes de cualquier pequeño dictador loco dentro de esta vasta red de lazos políticos puede desencadenar una catástrofe mundial. El mundo descansa sobre un volcán.

Aquí reside la suprema paradoja del mundo actual. Cuando el hombre logra los mejores medios de poder y defensa, sufre la más honda de las ansiedades e inseguridades. Mientras que está orgulloso de su poder sobre la naturaleza externa, más miedo tiene de su propia imagen. Esto conduce a pensar que las fuerzas materiales por sí solas son inadecuadas para instalar un nuevo cielo sobre la tierra. Ningún cambio en los modos externos de vida es suficiente, aunque sean útiles e importantes. Tampoco es suficiente a perfección mecánica en la estructura social, política y económica de la vida colectiva. En un último análisis, es el factor humano -el hombre detrás de la máquina- el único que tiene real importancia. En definitiva todo depende de la buena voluntad y del deseo genuino de felicidad humana por parte de los individuos que detenta la autoridad política y están a cargo del vasto aparato militar. Lo que en verdad tiene importancia es un genuino cambio de corazón, una transformación radical de la conciencia, una reorientación espiritual de la perspectiva, de parte de los que tienen el poder. Asimismo, lo que es realmente necesario es una visión total y dinámica de la identidad del propio interés y del

interés del mundo, una comprensión vívida de la indivisibilidad de la felicidad humana.

Un orden unificado del mundo

El yoga integral contempla la liberación colectiva como el surgimiento de un orden particular del mundo regido por valores espirituales. Un orden espiritual del mundo sería la coronación del proceso de evolución cósmica. También sería la manifestación invisible de la gloria del espíritu que se esconde en e} corazón de la naturaleza. Sería la consumación de la naturaleza evolutiva en el espíritu y su expresión propia en el seno de la naturaleza cósmica.

Los místicos y los profetas de la Edad Media vieron la liberación colectiva del hombre como lo sobrenatural, Judeocristianismo, o como la pura trascendencia, Hinduismo Budista. No se vislumbró del todo el significado evolutivo de la naturaleza. La presencia dinámica del poder de la trascendencia no fue del todo comprendida. Tampoco se entendió bien el significado divino del destino que opera en la historia. En consecuencia, se hizo una tajante distinción entre naturaleza y espíritu. Se promovió una actitud de negación hacia el mundo y la vida.

Los hombres de estado modernos y los pensadores políticos contemplan la instauración de una nueva edad de paz y progreso sólo lograda a través de vías materialistas. Se otorga una desmesurada confianza a las reformas socio-políticas, a los pactos y acuerdos internacionales. Los altos niveles de vida, las máquinas y los artefactos son la más grande esperanza de la humanidad. Con frecuencia, se ignora que en un último análisis nada se puede lograr si no se cambia el alma del hombre. Por carecer de una efectiva regeneración espiritual, todo el encanto de la civilización material puede ser absolutamente engañoso. Puede presagiar los fuegos de la muerte y de la destrucción.

Los sistemas tradicionales del Yoga

El yoga integral representa la coronación de los sistemas de yoga tradicionales de la India. Reconoce sus limitaciones y sus tendencias unilaterales. Incorpora a una síntesis más alta sus propias verdades.

Hay seis sistemas tradicionales de yoga: **Hatha, Raja, Tantra, Jñana, Bhakti y Ka¡"ma**. Haremos un breve resumen y una evaluación crítica de los primeros cuatro.

Hatha Yoga

Hatha yoga es el sistema que se ocupa primero del cuerpo. El cuerpo y la mente están interrelacionados; apunta a un dominio sobre el cuerpo para asegurar el correspondiente dominio sobre la mente. El control de las energías nerviosas y vitales provoca el control sobre las funciones mentales. Cuando el complejo mente-cuerpo está bajo control, se manifiesta el espíritu interior v se alcanza el yo más elevado.

Hatha deriva de las raíces **ha**, sol y **tha**, luna. **Hatha** es la igualación y la estabilización del **aliento del sol,** es decir, el aliento que pasa por la nariz derecha y el **aliento de la luna**, es decir, el aliento que pasa por la nariz izquierda. **Hatha** también quiere decir violencia y fuerza. A través de la regulación de los procesos fisiológicos, el **Hathayoga** libera con fuerza las energías dormidas de la personalidad.

Los estadios principales del **Hathayoga** son **asana** y **pranayama**. El primero consiste en ciertas posturas físicas como la postura loto, la postura

héroe, la de pararse sobre la cabeza y la de pararse sobre los hombros, etc. Sirven para estimular las glándulas, vitalizar el cuerpo y fortalecer el sistema nervioso. Los nervios purificados y fortalecidos son el prerrequisito más importante de la práctica yoga.

Pranayama significa el control de la energía vital a través de la respiración. Se dirige al poder sobre las fuerzas vitales que actúan en el cuerpo. A través del control de la respiración y de la movilización de las energías vitales asegura la liberación del flujo de la energía psico-física fundamental, **kundalini**, latente en el sistema humano. Cuando se dinamiza esta energía original, el individuo es colocado sobre el camino que conduce a la reintegración con la razón última de la existencia.

Se cree que aquel que logra éxito en el **Hathayoga**, alcanza poderes supernormales. Goza de salud, juventud y longevidad. Logra la liberación espiritual y la bienaventuranza suprema.

El mérito del **Hathayoga** es la insistencia en la importancia básica del cuerpo. Muchas de las posturas y de los ejercicios respiratorios recomendados por el **Hathayoga** son medios efectivos para el desarrollo del cuerpo como un instrumento fuerte y apropiado para una vida espiritual elevada. Los místicos que han renegado del factor corporal han sufrido mucho en el plano físico. Han padecido enfermedades e impotencia, y encontraron rápidamente la muerte. Las experiencias espirituales profundas impresionan fuertemente al sistema nervioso. Muchas veces sobrevienen con el impacto de una embestida de la sangre. Muchos místicos no pueden soportar esa embestida sin un previo entrenamiento físico y nervioso. Son arrastrados por olas de emoción; cantan, danzan, lloran y ruedan por el suelo, no pudiendo transformar la corriente de emoción en una calma energía creadora. El **Hathayoga** prepara y fortalece contra estos accidentes.

Su único defecto consiste en insistir demasiado sobre el costado físico de la existencia. El cuerpo produce un excesivo interés por sí mismo. La adquisición de poderes supernormales y el gozo ante la propia salvación aparecen en el- horizonte mental. Se genera una indiferencia por los asuntos del mundo y los requerimientos de la sociedad. No se da demasiada importancia al interés por los logros culturales elevados. No se reconoce suficientemente la necesidad del desarrollo intelectual. Existe el peligro del desvío hacia la apropiación egoísta de cualquier clase de poder. Es frecuente ver e] espectáculo de **Hathayoguis** vanagloriándose en público de su extraordinario poder físico. Son tales perversiones las que han dado mala reputación al nombre de yoga.

Raja Yoga

Mientras que el **Hathayoga** comienza por el cuerpo, el **Rajayoga** lo hace por la mente. Trabaja con el aparato mental considerándolo como un todo. Se preocupa por lograr el cese completo de las funciones mentales de tal modo que la luz del espíritu interior pueda manifestarse. Recomienda los métodos de las posturas físicas, asana, y del control de la respiración, pranayama, pero no los considera imprescindibles como práctica elaborada y desarrollada tal como ocurre en el Hathayoga. Por el contrario, los adapta al propósito central de la serenidad mental, del equilibrio. Dentro de las numerosas formas de posturas físicas, elige aquella que permite la inmovilidad del cuerpo en su más conveniente y confortable posición, útil para la práctica del control respiratorio y de la meditación. Recomienda los ejercicios de respiración para armonizar las fuerzas vitales del cuerpo a fin de desplazar los elementos perturbadores de la ignorancia, la inercia y la quietud.

Previa a la práctica de la postura física y del control respiratorio, el **Rqjayoga** señala la necesidad de un adecuado entrenamiento ético y religioso. Se considera que se podría abusar de los poderes del cuerpo y de la mente si no se establece un correcto fundamento espiritual. El entrenamiento ético y

religioso que recomienda tiene dos estadios: disciplina moral, yama, *y* ceremonias religiosas, niyama*.*

La disciplina moral incluye la práctica de la no violencia, ahimsa*,* veracidad, satya, no robar, asteya*,* control, del impulso sexual, brahmacarya, abstinencia de la gula y la avaricia que incluye no aceptar regalos innecesarios de aquellos cuyos motivos son cuestionables, aparigraha*.* Las ceremonias religiosas incluyen la práctica de una purificación interna y externa, sauca*,* satisfacción que implica el principio del vivir pleno y del pensamiento elevado, santosa*,* paciencia con el trabajo y las circunstancias adversas, tapas*,* estudio devoto de libros que ennoblezcan espiritualmente, Swadhayaya*,* y sumisión a lo Divino, Iswarapranidhana.

El quinto estadio importante del **Rajayoga** es el retiro en sí mismo, pratyahara*.* Es el apartamiento de los sentidos de los objetos externos.

Es el acto de trascender el mundo natural. No debe ser malentendido como una negación total y absoluta del mundo. Es la metodología que lleva aun apartamiento temporario del mundo a fin de preguntarse con renovada energía por la naturaleza del espíritu. Corresponde a lo que Husserl ha llamado la **reducción fenomenológica**. Es el método de poner entre paréntesis todo el mundo natural sin prestar atención a la pregunta de si el mundo es real o irreal y sin usar **un juicio que se refiera a la existencia espacio-temporal**. La idea es ganar la más completa libertad y una energía libre para investigar el territorio de la conciencia. Cuando se deja aun lado la pregunta que se refiere al nivel ontológico del mundo natural, los contenidos y funciones de la conciencia pueden ser observados en su esencia como fenómenos puros.

Siendo un aspecto de la práctica espiritual, pratyahara implica un cambio de atención de lo impulsivo a los más altos valores de la vida. Significa la propia decepción de la exclusiva preocupación por los valores materiales o los modos de vida tradicionales y convencionales. Implica lo que Platón llamaba el divino descontento. Implica una especie de rebelión metafísica contra la condición del hombre sobre el universo. **Pratyahara** es la propia disposición para zambullirse en el mar sin privilegios de las propias preguntas y de la investigación crítica del significado de la vida. Es el desprendimiento del yo del apego inconsciente al no-yo. Apunta a trascender el mundo de falsas identificaciones y proyecciones vanas en una búsqueda profunda y sin condiciones de la realidad espiritual.

Para alcanzar el objetivo último de libertad, el pratyahara debe ser completado con otros tres procesos: concentración, dharana; meditación, dhyana y auto-integración samadhi.

La concentración es la focalización de las energías mentales en un único objetivo, una idea central, o una verdad relevante. Libera las energías latentes de la psiquis dirige todas las fuerzas psíquicas hacia una dirección definida. La meditación es la fase más alta de la concentración. Es el libre e ininterrumpido fluir del pensamiento en una dirección, centralizándose en un único tema. Ese tema puede ser el yo, o la pura existencia o el valor supremo. Purifica el ser interior, limpia completamente el aparato mental, *y* desplaza toda obstrucción inconsciente hacia un unitario funcionamiento de la personalidad. Prepara el terreno para la autointegración o la autoconciencia existencial, samadhi.

En principio, la conciencia existencial tiene lugar en un nivel mental. Se llama **savikalpa samadhi**. En este estadio, la persona ve su propia imagen reflejada, clara *y* distintamente, como en un espejo o en el agua transparente *y* calma de un lago. Su mente purificada, emancipada del deseo *y* de la

ignorancia, es como un espejo. Pero todavía lo que se ve es la imagen del yo, el yo conocido objetivamente, no la subjetiva realidad del yo. Hay que ir más adelante. En el estadio siguiente, se trasciende el nivel mental. Se detiene el funcionamiento de la mente. El espejo o el lago desaparecen. El hombre se conoce ahora por ser su propio yo verdadero. No se ve más su imagen reflejada sino su propia realidad interna. Se llama nirvikalpa samadhi. Este lugar del yo sin obstáculos y sin mediaciones es, de acuerdo con el **Rajayoga**, la esencia de la liberación espiritual.

El yoga integral toma en cuenta la perfección técnica y la técnica que ha sido elaboradamente desarrollada en el **Rajayoga**. Pero advierte que los métodos del **Rajayoga** se refieren al concepto de la realización estática del yo en su trascendencia pura. No son muy adecuados para Ía identificación dinámica del yo con lo Divino que actúa inmanentemente en la historia. No sirven del todo a la cooperación inteligente del hombre con la fuerza creadora de la evolución cósmica. Para lograr este último propósito se necesita una dedicación activa desde el principio en el propósito cósmico de la existencia. El **Rajavoga** insiste en el método de la tranquilidad mental como un medio para alcanzar la autorrealización estática. El peligro de la negación de la vida, aunque no sea una consecuencia necesaria. está presente. De acuerdo con el yoga integral, simultáneamente con el proceso de autopurificación interna y serenidad mental, es imprescindible la activa participación en la vida. Las actividades humanitarias, sociales y culturales deben seguirse con un espíritu de autofrecimiento a la Divino; son un nexo indispensable para el proceso interior de concentración y de meditación.

El Yoga Tántrico

El yoga **Tántrico** se conoce también con el nombre de **Kundalini** o yoga **Kundali**. Tiene algunas características propias.

Está muy conectado al culto de Dios y de la Madre suprema. Lo Divino tiene dos aspectos inseparables: el arquetipo masculino, Siva, y el arquetipo femenino, Sakti. Siva es el Ser puro, la perfección sin tiempo, la sabiduría eterna, el logos. Sákti es el poder del llegar a ser, la energía creadora del tiempo, la alegría y el amor de la propia expresión, el eros. Sakti es la Madre Divina que hace de mediadora entre el Ser y el flujo del llegar a ser, entre el Absoluto y la esfera de la relativo, entre la perfección eterna y el incesante fluir del tiempo. Por un lado, Sakti es el medio de manifestación de lo infinito en lo finito. Por otro lado es el medio de realización de lo finito en lo infinito. Por consiguiente, la forma más natural de acercarse para aquellos que desean la perfección es buscar ayuda, guía y gracia en lo Divino dinámico.

El mundo como manifestación de energía es un proceso incesante, un fluir perpetuo. Nuestra vida es movimiento y acción. Pero todos los movimientos, actos y procesos provienen de la energía creadora universal: *Sakti.* Esta energía universal no puede ser ciega e inconsciente. Tampoco es consciente en el mismo sentido en que lo es la mente humana. Es infinitamente superior a la conciencia humana en profundidad y en amplitud de visión. Una vez creado el individuo humano. *Sakti* entre en él *y* lo habita como si fuera su apoyo más importante, su centro de gravedad. Este núcleo dinámico, el poder físico-psíquico central latente en el hombre se llama **Kundalini,** el poder evolvente, la energía de la serpiente. Mientras la serpiente descansa permanece enrollada y se va desenvolviendo a medida que actúa y se mueve. De manera semejante la energía creadora tiene su momento pasivo y dinámico, estático y cinético. Las diferentes funciones vitales tales como la respiración, la digestión, la procreación, la eliminación, son diferentes aspectos y modos de operación de Kundalini. De la misma manera lo son las diferentes funciones mentales tales como la percepción, la reflexión la emoción, la volición. Los científicos nos han enseñado que dentro de la estructura de un átomo hay electrones y cargas negativas de electricidad que se mueven alrededor de un núcleo positivo aparentemente estático. Del mismo modo, en el

organismo humano hay numerosas funciones vitales y mentales sostenidas por un núcleo positivo: el Kundalini.

El Yoga Tántrico es el arte de descomponer el átomo espiritual en el hombre. Es la técnica de liberar las energías encerradas dentro de la psiquis humana. Cuando se dinamiza el Kundalini, el individuo experimenta un tremendo ascenso repentino de la energía. Siente que es el poder de Dios el que actúa dentro de él. Siente que ha sido conducido por dentro con infinita paciencia y amor por la Madre Divina. Aparece una reorientación de su visión hacia valores espirituales. Un deseo profundo de lo eterno se vuelve como una llama. Nuevos paisajes de pensamiento se abren. Se estimulan los centros de percepción extrasensorial. Se intensifica la búsqueda de lo último.

De acuerdo con el yoga Tántrico el verdadero desarrollo espiritual comienza con un despertarse de Kundalini. Pero antes, todas las prácticas éticas y religiosas están en el estadio de la auto-preparación. Purifican el corazón del individuo y conducen su atención hacia el destino espiritual de la vida. Una vez el Kundalini se despierta, el crecimiento espiritual ya no parece estar guiado por el ego, sino por un profundo poder interior. La meditación viene espontánea y sin esfuerzo. Se establece un proceso de profundización de la conciencia y de expansión gozosa del yo. Gradualmente aparecen motivaciones inconscientes y empieza a penetrar en el ser un espíritu genuino de dedicación a lo Divino.

De acuerdo con el yoga Tántrico el objetivo último del esfuerzo espiritual es la unión de los aspectos estáticos y dinámicos de la personalidad. Hemos notado que Tantra afirma la realidad de Dios como la unidad de la perfección sin tiempo, Siva, y del dinamismo del tiempo, Sakti. El hombre, hecho a la imagen de Dios, es también esencialmente la unión del poder del llegar a ser y la perfección del ser. A través de actividades sociales, culturales, éticas y

religiosas el hombre se prepara para alcanzar la plenitud de su destino espiritual. La práctica del yoga, que incluye la propia energía y la propia trascendencia, lo eleva a una fase más alta de crecimiento espiritual. El proceso de crecimiento es llevado a la perfección cuando se revela la dimensión atemporal de la existencia. En el Yoga Kundalini la unión con lo atemporal es total y completa. No es una simple unión a través del intelecto y del corazón. Es la unión de la propia energía total con el ser sin tiempo. Es una especie de unión psicofísica. Simbólicamente está representada como una especie de casamiento místico, mahamaithuna, entre los aspectos femenino y masculino de la personalidad, entre los principios básicos de energía pura y de pura existencia. Por esta unión mística se libera una corriente de deleite. Se experimenta en todos los niveles del cuerpo y de la mente indescriptibles oleadas de placer.

El yoga Tántrico es audazmente afirmativo en su acercamiento metodológico. Otros sistemas de yoga han dado demasiada importancia a la renunciación ya la ausencia de deseos como medios esenciales para alcanzar la liberación. Pero el yoga Tántrico afirma la necesidad de una plenitud inteligente y organizada de los deseos naturales. Desde su punto de vista no hay antagonismo básico entre la naturaleza y el espíritu. La naturaleza, en la esfera objetiva, es el poder creador del espíritu. Nadie puede entrar al reino del espíritu sin tener antes un pasaporte de la naturaleza. La práctica de la austeridad, del ascetismo y de la auto-mortificación son, para la naturaleza, un insulto. Crea más dificultades que soluciones. Cuando se debilita el cuerpo y se producen tensiones internas y conflictos, se está mimando el equilibrio y el desarrollo saludable. Es solamente siguiendo el espíritu de la naturaleza como uno puede nadar con la corriente y llegar al reino del cielo a pesar de la tormenta.

El culto a la Madre Divina implica una captación de la presencia en la naturaleza de la sabiduría profunda, externa e interna. Existe un principio de inteligencia cósmica que actúa en la naturaleza externa. Controla el proceso de la evolución cósmica. De manera semejante hay una sabiduría profunda dentro

de la naturaleza del hombre, en su inconsciente. Determina secretamente su evolución interior. Si una persona sigue la línea de su propia naturaleza en forma inteligente, sus deseos se vuelven cada vez más refinados y elevados. Gradualmente, los deseos básicos dejan lugar a los deseos nobles. Los bajos impulsos son reemplazados por los impulsos elevados. Cuando el deseo natural de un niño de jugar con sus juguetes es adecuadamente satisfecho, muy pronto será reemplazado por el interés en los libros y en los compañeros. Cuando el deseo natural de un hombre por el sexo es satisfecho legítimamente deja lugar a un interés creciente en el bienestar de la humanidad. Cuando satisface su deseo de gozar del mundo según una propia e inteligente organización, algún día dará lugar a un más profundo deseo: el de la Trascendencia.

El yoga Tántrico prescribe el llamado culto y plegaria del deseo, sakama upasana. Todos los deseos naturales se consideran manifestaciones del espíritu creador de la naturaleza. El problema consiste en organizarlos inteligentemente con la perspectiva de la plenitud y de la satisfacción máxima de la propia naturaleza. Hay una ratificación divina detrás de la propia naturaleza. Hay una ratificación divina detrás de esa plenitud. También se pueden invocar bendiciones divinas para alcanzarla. Se destacan los deseos delante de Dios, para luego, con la sanción y la santificación de Dios, proceder a cumplirlos con el espíritu de entrega de sí mismo a lo Divino. Esto proporciona un refinamiento gradual y una transformación espiritual del propio deseo natural. Se produce una canalización constructiva de la libido hacia los fines más elevados.

El principio Tántrico es aquel de que lo semejante cura a lo semejante. Cuando una persona tiene agua en sus oídos, el doctor le inyecta más para que toda esa agua acumulada salga. Cuando se enferma por el efecto de algún veneno, el médico puede recetarle una dosis correcta del mismo veneno. Cuando sufre una caída, es gracias al apoyo del suelo como vuelve a ponerse

en pie nuevamente. De manera semejante, es con la ayuda de la pasión como el problema de la pasión puede resolverse. Los deseos sensuales y las ambiciones personales generalmente se consideran como impedimento para el desarrollo espiritual. El anhelo por las delicadezas, el sexo, los estimulantes, etc., así como los deseos de salud, prosperidad, poder político, a menudo son para la religión tentaciones del demonio. Pero el Tantra dice: **Todos estos deseos provienen de la voluntad divina. Son ayudas dentro del proceso de evolución y de progreso. Lo importante es satisfacerlos con un espíritu de cooperación con la fuerza creadora de la evolución. La fuerza creadora de la evolución no es otra que la voluntad divina inmanente en el proceso del mundo. Cuanto más una persona coopera con el ímpetu evolutivo, más limpios quedan sus deseos de egoísmo y se transforn1an en una pura llama de aspiración a la vida divina**. Ésta es la verdad subyacente de la teoría Tántrica de las cinco M.: el vino, Madya, la carne, Mamsa, el pescado, Matsya, el cereal seco, Mudra, y la unión sexual, Maithuna. Se consideran ayudas para el crecimiento y el desarrollo vigorosos. Representan modos diferentes de manifestación de la energía. Los que pueden hacer de ellos un uso adecuado, en unión con el supremo poder creador, cumpliendo objetivos de auto-desarrollo armonioso y progreso social, pertenecen a un tipo heroico del yogui.

Se puede observar que el acercamiento positivo al yoga Tántrico posee un valioso elemento de verdad. Es una protesta contra las tendencias extremas del ascetismo, la auto-mortificación, la negación del mundo, etc. Afirma que la naturaleza es un dinamismo del espíritu. Afirma que la vida es una expresión diversa de la trascendencia. Pero a menudo tiende a llevar demasiado lejos el espíritu de afirmación. Insistir demasiado en la afirmación de la vida puede desembocar en un equívoco semejante al que acarrea insistir demasiado en la renunciación ascética. El ideal espiritual equilibrado está en medio de estos dos extremos. Cuando se desarrolla una fuerte tendencia al ascetismo es necesario hacer hincapié en el significado positivo de la vida, de la naturaleza y de la sociedad. Por otra parte, cuando se insiste demasiado en seguir la propia

naturaleza es preciso señalar la gloria trascendente del espíritu. De otro modo, uno se perdería en el laberinto del deseo y en la práctica del autoengaño en nombre de la religión. Ésta es la razón por la cual mucha práctica nociva se asocia con el Yoga Tántrico. Muchas veces se sanciona la promiscuidad sexual como un modo de culto del poder concertado. La magia negra se pone la máscara de la religión. La cruel carnicería de animales se toma como símbolo de sacrificio a Dios.

Aun cuando el yoga Tántrico es afirmativo en su método de aproximación, difiere del ascetismo en cuanto al objetivo último del esfuerzo espiritual. El método Tántrico de afirmación de la vida es, muy a menudo, concebido como una unión estáticamente gozosa con la conciencia informe de lo eterno. Se ha dicho: Cuando Kundalini duerme" el hombre se despierta a este mundo. Cuando ella "se despierta" él duerme, es decir, pierde la conciencia del mundo y entra en su cuerpo causal. En Yoga, va más allá de la Conciencia informe. De nuevo nos encontramos aquí con el ideal de realización estática y trascendente inherente al misticismo tradicional. Es en este punto que el yoga integral trata de recordarnos que la conciencia estática e informe no es el último objetivo. El aspecto sin tiempo ni forma es sólo un aspecto del Ser. El mundo evolutivo de las formas sin fin es otro de sus aspectos no menos importantes. Nuestro objetivo es juntar fuerzas con la evolución de las altas forn1ás y valores en unión con la profundidad informe del Ser.

La contribución más significativa del yoga Tántrico es el concepto de unión total con lo eterno. Debemos integrarnos con el Ser no sólo por medio de la contemplación, la devoción o el amor. Toda nuestra existencia, que incluye la parte física e inconsciente, debe ser puesta en acto para entrar en contacto con lo eterno. Debemos unificar los aspectos conscientes e inconscientes de nuestro ser y armonizar los aspectos dinámicos y estáticos de nuestra personalidad. Pero esta noción de unión total no puede ser convertida en Tantra hasta sus más lógicas consecuencias a causa de las limitaciones

impuestas por la metafísica medieval. La metafísica medieval concebía la esencia del Ser en términos de trascendencia y eternidad. No comprendía con exactitud el significado ontológico de la evolución y de la historia.

De acuerdo con la visión metafísica contemporánea, en el Tantra la unión total se concibe como una unión de la personalidad entera del hombre con la eternidad informe. Se despierta la energía psicofísica central Kundalini de modo tal que el yogui con su ser entero pueda experimentar la gozosa trascendencia del absoluto, apartándose completamente del mundo de la forma y del cambio. Hablando estrictamente, ésta no, es una unión total en el verdadero sentido de la palabra. Lo eterno no esta completo sin lo histórico. La perfección no está completa sin la evolución. El flujo creador del tiempo es un factor esencial para la estructura de la eternidad. La unión total debe querer decir que cuando nosotros estamos anclados en el fundamento sin tiempo del Ser, debemos actuar como centros dinámicos del Ser en cada momento histórico. El propósito último de la transformación de nuestra naturaleza física y vital es preparamos para la tarea suprema de la vida. Esa tarea consiste en establecer en la sociedad los más altos valores y manifestar en el tiempo las glorias de la eternidad.

Es así que en yoga integral la noción de unión total deviene en unión integral. Es la unión del yo total con la realidad total. Implica la unión con la fuerza creadora de la evolución así como la unión con la alegría inmutable de la eternidad. El contacto con lo eterno brinda a nuestro ser suprema sabiduría, alegría y amor. Pero sabiduría, alegría y amor no pueden ser separados de la acción. Conocer a Dios es amarlo. Amar a Dios es servirlo. Vislumbrar la voluntad de Dios es actuar para su gloria en el mundo. Una acción tal es cooperación con la fuerza creadora de la evolución, porque esta última es otro nombre de la voluntad divina que trabaja en el proceso del mundo. La acción iluminada es, por cierto, la verdadera esencia de la realidad humana. A través de ella participamos gozosamente del movimiento del tiempo, anclados en la

serenidad de lo sin tiempo. Podemos decir que la unión integral es la unión de la sabiduría, del amor y de la acción. Es la unión con la historia y con la trascendencia.

El camino del conocimiento (Jñana Yoga)

El deseo de conocer inherente a la mente humana es el punto de partida en el camino del conocimiento. El deseo de la verdad es universal. El hombre está equipado con facultades intelectuales necesarias para la comprensión de la verdad. En algunos la pregunta intelectual por la verdad es el mayor interés de sus vidas. El camino del conocimiento es el más adecuado para ellos.

Este camino cuenta con siete estadios esenciales: discriminación, viveka; separación, vairagya, autodisciplina, tapasya; deseo de libertad, mumuksuta; oido, sravana; reflexión, manana y mediación, nididhyasana, que son extrañas al yo. Hace que uno vaya detrás de las sobras, las cosas que pasan y se pierden en la vida, como un niño que corre para atrapar mariposas de colores.

La discriminación conduce a la separación y al abandono de los valores efímeros de la vida. Es un despertarse del sueño materialista. Se percibe claramente la futilidad de los placeres sensuales. Se revela la vanidad y la cualidad devoradora de la búsqueda de las posesiones materiales. Todo deseo de objetos de alegría sensual, ya sea en este mundo o en el otro, es abandonado. El hombre sumergid<? en la inmediatez de la búsqueda y de la espera del placer no está listo para la pregunta espiritual por la verdad. Está demasiado atado al mundo para poder preguntar por el significado último del

mundo. Un corte con lo inmediato es la condición esencial para la pregunta espiritual. La separación es el corte con lo inmediato.

La autodisciplina requiere seis factores: calma, sama*;* contención, dama*;* renunciación, upal'ati; paciencia, titiksa; fe, sraddha y autodominio, samadhana.

Nuestra mente trabaja como *si* fuera un mono saltando de rama en rama en busca de frutos diferentes. La calma es el acto de superar la quietud de la mente. Cuando se alcanza esta calma, no es suficiente con la comprensión inteletual de la futilidad de los placeres sensuales. Debe ser**,** reforzada con el cuidado asiduo de la mente inconsciente.

La tarea de mantener la calma no es fácil. Está amenazada por las distracciones, las tentaciones, los ruidos del exterior y las sugerencias. Uno debe desarrollar cierta habilidad para protegerse de estos factores perturbadores. Esto se llama contención de los órganos sensuales externos.

Todos los compromisos deben ser abandonados en la búsqueda de la verdad espiritual. Los lazos emocionales con la familia, la esposa, los niños. Si debe trascender el parentesco y la amistad, se debe desplazar el apego a los rituales convencionales y a las ceremonias. Abandonar la conformidad ciega a las normas sociales fijas ya las costumbres tradicionales. Este acto de desprenderse de los lazos emocionales y convencionales se llama renunciación, upal'ati.

Pero el camino espiritual no es un lecho de rosas. Debe haber sacrificios por parte de la criatura. Se sufren muchas penalidades. Uno debe

acostumbrarse a los extremos de los cambios climáticos ya los excesos de la vida ardua. No hay que dejarse arrastrar por la plegaria y la adoración y tampoco ser adversamente afectado por la crítica o el reproche. Se deben desarrollar las fuerzas interiores para encarar todas las preocupaciones y ansiedades y padecer los conflictos internos. Esto se llama paciencia.

A pesar del coraje y de la perseverancia, hay momentos de oscuridad, de duda y de desesperación. Apenas se puede mantener la confianza en uno mismo. Hay siniestras sugerencias que dicen que después de todo el objetivo último no es más que una quimera, un fantasma de la imaginación. En estos momentos de oscuridad, lo único que sostiene es el poder de la fe. Es la fe en los ejemplos de los maestros iluminados. Es la fe en el testimonio de los grandes libros de la sabiduría.

Cuando se eliminan las distracciones y las dudas, el que busca se concentra con renovada convicción en el objetivo final. Su convicción no es simplemente intelectual sino una afirmación de su yo total. Con la devoción de su ser entero concentrada en un solo propósito, puede ahora consumar su tarea espiritual. Éste es el autodominio.

La autodisciplina tal como se ha descrito más arriba, purifica a la persona provocándole una genuina aspiración a la verdad y a la libertad. Al principio, cuando una persona se inclina por la vida espiritual, puede sentirse acechada por motivaciones mezcladas. Junto con la búsqueda espiritual hay un deseo oculto de reconocimiento y fama. También puede haber una voluntad de poder inconsciente, una voluntad de superación frente a los rivales y un deseo de conquistar el mundo. Puede haber un secreto deseo de llegar a algo grande después de una breve interrupción, o de descubrir algo semejante a una planta mágica. Pero de este largo proceso de autodisciplina surge una llama pura de

deseo espiritual que tiene como objetivo la libertad y sólo la libertad. Es lo que se llama **mumuksata.**

Ahora el buscador está preparado parra introducirse en la verdad suprema. La verdad esencial en la filosofía hindú se ha buscado más allá de la expresión verbal. La forma preposicional es poco adecuada para su contenido. La esencia de la verdad tiene que ver con la realización interior, con la experiencia inmediata en el silencio, en el espacio no verbal.

La potencialidad de semejante experiencia está presente en todo. Un hombre con una suprema iluminación tiene el poder de despertar en los demás sus potencias espirituales. Su función es la de ser guía espiritual o gurú. Cuando una persona tiene un verdadero deseo de libertad puede obrar de modo de descubrir un auténtico gurú. El gurú, cuando reconoce que su discípulo está listo, le comunica la suprema verdad. En Vedanta, la verdad más elevada se refiere a la identidad del espíritu en el hombre y en el Ser supremo, **atman y Brahman**. El maestro dice al discípulo: "Esto eres Tú". El discípulo escucha con toda la receptividad de que es capaz su conciencia purificada. Esto se llama sravana*,* oído. Aquí no existe la comunicación verbal. En cambio se produce una transmisión directa de poder. La visión de la verdad hasta entonces dormida en el discípulo estalla ahora como una llama.

El siguiente estadio es el de la reflexión sistemática, manana*.* Cuando una verdad profunda nace en la mente, las fuerzas oscuras que la rodean se apresuran a devorarla. Florecen nuevas dudas. Se presentan sugerencias contradictorias. Aparecen toda clase de contradicciones. De manera que el que busca debe embarcarse en un arduo proceso que lo conducirá a sostener su pensamiento. Las dudas y las contradicciones deben ser eliminadas pacientemente con la ayuda del maestro. Ideas de distinta especie se organizan dentro de un yo coherente total. Se permite a la razón tener una legítima función en la asimilación completa de la verdad. El siguiente paso, la

séptima fase importante, de] camino de] conocimiento es la meditación, nididhyasana. La meditación tiene el poder de transformar la comprensión espiritual en una realización no dual el conocimiento filosófico en una sabiduría espiritual adecuada. El intelecto es incurablemente dualista. Para la contemplación filosófica, el yo y el Ser es un objeto de pensamiento por más absoluto y comprensible que pueda ser como objeto postulado. El intelecto no puede atravesar el puente entre el sujeto y el objeto. Lo que comúnmente se conoce como intuición no está tampoco libre del dualismo del que conoce y de lo conocido, a pesar de eso la relación entre ellos es aquí directa. Sólo por medio de la meditación puede trascenderse al dualismo del intelecto y de la intuición. La meditación conduce a esa preocupación trascendental en la cual el sujeto, el objeto y otras relaciones cognoscitivas se unifican existencialmente. El logro de la preocupación trascendental se conoce como nirvikalpa samadhi: la conciencia no dual de la identidad. Es el descubrimiento de esa cuarta dimensión de la existencia turiga que está más allá de la relación espacio-tiempo y también más allá de la relación causa-efecto. Representa el objetivo último y la fase final del camino del conocimiento. Cuando se alcanza esta pura conciencia no dual, el individuo realiza la libertad plena y vence el temor, la ansiedad, la duda y la desesperación.

El yoga del conocimiento es insuperable en profundidad de visión espiritual dentro de la historia de la experiencia religiosa del hombre. Su concepto de conciencia de identidad no dual representa la cumbre más alta de la realización mística. Muestra cómo, siguiendo el camino intelectual de nuestra naturaleza, podemos eventualmente alcanzar la realización existencial de la verdad suprema.

Pero el yoga del conocimiento, tal como se desarrolló en la dialéctica de Sankara y sus seguidores en el período medieval, sufrió algunas limitaciones que deben ser superadas. Considera la renuncia ala sociedad ya las relaciones humanas como una condición esencial para la iluminación. Se da especial

importancia al ideal monástico; se elogia la vida en el monasterio como el más elevado modo de existencia espiritual. Esto estimula a los jóvenes buscadores espirituales a desarrollar un espíritu de negación del mundo y de la vida, justamente por este énfasis exagerado en el lado intelectual de la naturaleza humana, no se reconocen debidamente los aspectos emocionales y volitivos de la personalidad. Un seguidor del camino del conocimiento a menudo debe enfrentarse con el peligro de ser inconscientemente afectado por el particular aislamiento del intelecto; aislamiento de los asuntos del mundo de la bienaventuranza y la desdicha de la humanidad de los problemas materiales del hombre y su existencia social.

El alejamiento intelectual se retuerza con el sentido de la alienación espiritual del mundo. El ascetismo involucra un abandono de la libido del mundo. Trae como resultado una devaluación y una desaprobación del mundo. Ese desprecio por el mundo se justifica luego con la teoría de que el mundo es irreal desde el punto de vista del absoluto. Habiendo alcanzado el absoluto, la persona liberada va por la vida mecánicamente, con un espíritu de indiferencia suprema. Su enseñanza inspira la misma negatividad e indiferencia en los otros. El acercamiento ascético ha contribuido en gran medida al estancamiento de la India en cuestiones materiales y de reconstrucción social, económica y organización política. Al principio de la era moderna, Rabindranath Tagore, el gran poeta hindú, denunció claramente el ideal ascético de la vida. Dijo: **La liberación no es para mí renunciación. Siento el abrazo de la libertad en los miles lazos del placer**. Señaló el concepto de libertad en medio los innumerables lazos de la sociedad y de las relaciones humanas. El renacimiento hindú comenzó cuando se produjo una afirmación y una actitud dinámica frente a la vida. Comenzó con un evangelio optimista de la reconstrucción social, de la libertad política y de la creación cultural.

El yoga del amor (Bhakti)

El yoga del amor considera primero los sentimientos naturales y las emociones del corazón humano. Las formas fundamentales de la emoción humana son: el amor al yo, el deseo de servir al ser amado, el amor por los camaradas, el cariño por los parientes y los niños, y el amor por la esposa. La técnica del yoga del amor consiste en volver esos sentimientos cada vez más hacia Dios, sentido último de la existencia. El secreto reside en una orientación espiritual creciente de las emociones naturales.

El amor a sí mismo es, en el hombre, la emoción más elemental. El instinto de auto-conservación. la búsqueda de la libertad, de la seguridad y de la felicidad desde de reconocimiento y renombre, son las diferentes formas de manifestación del amor propio. El yoga del amor muestra como por medio de una vigilancia adecuada y de una profundización del sentido del interés por uno mismo, la energía del amor propio puede ser dirigida hacia la Divino. Lo Divino no es sólo el creador y el amoroso preservador de la existencia, sino también nuestro verdadero yo interior, el yo superior que todo lo controla. La orientación del amor propio hacia Dios se llama Santa.

El espíritu de servicio **seva** es un componente esencial del amor. Enraizado en el corazón de todos los hombres, es un fuerte deseo de rendir un amoroso servicio al benefactor al que nos desea el bien. a protector y al que, simplemente, nos da. Para complacerlo se hacen sacrificios con alegría. El yoga del amor busca volcar ese espíritu de servicio y de auto-sacrificio en Dios que es el protector por antonomasia, el que da siempre a todos. Éste es el esquema más común en las religiones populares. Un hombre piadoso busca refugio en Dios viéndolo como el maestro soberano que rige el universo. Se ve así mismo como un siervo de Dios, señor supremo del universo. Experimenta la seguridad y la felicidad perfectas sirviéndolo. Esto se llama **Dasya**.

Luego está el deseo natural de compañerismo y de amistad. Este deseo puede dirigirse a Dios. Dios puede ser el amigo que no falta, el compañero siempre presente. Aun en su absoluta soledad, no necesita sentir miedo o desamparo. Aun cuando todo el mundo lo abandone, puede contar con Dios como con un amigo eterno, un filósofo y un guía. Esta orientación espiritual de la necesidad de amistad se llama **Sakhya**.

Luego podemos considerar la dulce relación amorosa entre el padre y el hijo. Una relación semejante puede establecerse entre un hombre y el supremo poder regente del universo. Este soberano cósmico puede ser el Padre eterno o la Madre eterna, de acuerdo con la necesidad más fuerte del individuo. De esta manera sublimamos religiosamente la devoción por el padre o la madre. Trae felicidad, paz y seguridad al individuo y convierte su vida en algo pleno de sentido. En una sociedad matriarcal es frecuente concebir a Dios como una Madre cósmica. En una sociedad patriarcal es más natural pensarlo como un Padre celestial. En una sociedad como la de la India, en la que el matriarcado y el patriarcado surgieron juntos influyéndose mutuamente, el principio cósmico es el Padre-Madre celestial, con el mismo acento sobre ambos aspectos. Asi en la filosofía hindú lo Divino es Siva-Sakti, Yswara-Maya, Radha-Krishna, Ram-Sita, etc. Dios es la unidad integral del arquetipo masculino y femenino.

Además, en el corazón humano hay también un afecto natural por los niños. Este amor es universal. Puede ser transformado religiosamente. Uno puede volverse a Dios como al niño eterno que encarna la simplicidad, la espontaneidad, la frescura, la alegría, la libertad y la verdad. También uno puede dedicarse a los niños considerándolos puras manifestaciones de lo divino. La imagen arquetípica del niño divino está en casi todas las mitologías y religiones del mundo. Los místicos desean que el niño divino nazca en su conciencia interior. El nacimiento del niño divino en el hombre simboliza la aparición de la luz de la verdad en la mente humana o en el surgimiento de una personalidad espiritualmente transformada. El concepto de la encarnación

divina avatara -el espíritu hecho carne- tiene una significativa importancia en dar una orientación religiosa al profundo amor del hombre y su deseo por el niño. Cuando se cree que Dios se manifiesta en la tierra como un niño, como el niño Krishna o el niño Jesús, el hombre puede prodigar su afectividad hacia Dios como Hijo del Hombre. Esto se llama vatsalya bhava.

Finalmente, está el impulso erótico que es la más fuerte las tendencias instintivas y emocionales. Todas las otras emociones pueden ser absorbidas por ésta. Los demás impulsos y sentimientos pueden formar una constelación alrededor del impulso erótico que sería su núcleo. Es bien sabido que lograr una completa satisfacción en el plano erótico es extremada- mente difícil si no imposible en este mundo. En el hombre la pasión es insaciable. He aquí el por qué de la gran importancia de la sublimación religiosa. Sin una orientación espiritual de las emociones elementales del hombre, la impaciencia del espíritu humano puede ser terriblemente devastadora. La orientación religiosa del impulso erótico se conoce como madhura bhava.

El yoga del amor incluye la transformación espiritual del impulso erótico. El buscador religioso, ya sea hombre o mujer, puede considerarse como una novia de Dios. Desde el punto de vista espiritual, Dios es el Novio supremo, el amante universal. El objetivo al que apunta el esfuerzo religioso es una suerte de matrimonio místico -sangama o sammilana- entre el alma humana y el espíritu universal. La actitud religiosa más adecuada es la de una completa sumisión, una entrega total e incondicional a la voluntad divina. Muchos místicos de muchas partes del mundo se han acercado a Dios con esta actitud.

Pero en la estructura del amor hay un deseo de dar así como hay un deseo de recibir. Hay una actitud activa de adquisición y posesión así como una actitud pasiva de sumisión y de sacrificio. Tanto en *el* hombre como en la mujer este impulso está entretejido en distintas proporciones. Así, encontramos

que, en algunos místicos, junto con el espíritu de devoción predomina la nota de la posesión. Dios es visto como la miel, como un océano de miel; el alma humana obtiene la suprema bendición gozando de la miel celestial. O también, Dios es un tesoro, el tesoro más rico del mundo. La tarea religiosa consiste en hallar el tesoro y aprovecharlo. También Dios es un rey, el rey beatífico del cielo. El destino espiritual de la vida es entrar en el reino del cielo. Algunos desean alcanzarlo por medio de un arrebato o con **la espada resplandeciente del amor**. Aquí queda en evidencia el componente masculino del amor. Mohamed Lqbal dice que la vida es una actividad que asimila y que asimila sobre todo a Dios. **La Fuente de la Vida es la espada resplandeciente del amor**.

Común a todos estos conceptos de la relación amorosa entre el hombre y Dios es una fe perdurable en la personalidad de Dios. Se lo concibe como la suprema Persona capaz de entrar en relación íntima con el hombre. Puede responder a las plegarias, al culto, al amor ya la devoción del hombre. El misticismo teísta de todo el mundo, ya sea Saiva o Vaisnava, Sufi o Cristiano, afirma la realidad del Dios personal. Afiffi1a también la posibilidad de la unión directa y de la comunión amorosa con lo Divino.

El teísmo tradicional, Judío, Cristiano o Islámico, ha hablado con timidez acerca de la noción de unión directa de] hombre con Dios. Señala la importancia de un mediador -un profeta, Moisés o un Mesías, Cristo o un mensajero divino, Mahoma. El Dios personal, es infinito, absoluto trascendente y eternamente perfecto. Es por eso que para el hombre que es finito, imperfecto y pecador, es imposible entrar en unión directa con el espíritu absoluto. La salvación del hombre está en la expiación y en la reconciliación. Cuando el hombre se arrepiente sinceramente de sus pecados y hace penitencia volviéndose a Dios en absoluta sumisión y acepta su elección representativa, recibe la gracia de Dios y se salva. Kierkegaard llamó a esto, Repetición. Cuando el hombre aprende a existir delante de Dios y a aceptar su

manifestación inescrutable en el Hijo del Hombre, recibe de Él una gracia salvadora. Cuando pierde todo delante de Dios y guarda viva su fe, todo se le devuelve doblemente. Esto no es unión directa con Dios sino recepción de las gracias divinas por medio de la fe y de la entrega, a pesar de la aceptación del absurdo (por ejemplo, el dogma cristológico del Espíritu hecho carne).

El misticismo sostiene que el hombre puede entrar en unión directa con Dios pues hay una relación espiritual entre ellos. Si Dios es como la Llama Cósmica, el alma finita es como una chispa de esa llama. Si Dios es como un océano, el alma finita es como un río que va hacia el océano. Como Dios es amor absoluto, desde el momento que desaparece la ignorancia que lo separa del hombre, el polo magnético del amor divino atrae irresistiblemente al hombre hacia el contacto inmediato con lo Divino. El profeta o Mesías es una manifestación visible del amor divino. Es un foco concentrado para las emociones religiosas del corazón humano. Su función principal es la de guiar el alma humana a la presencia inmediata de lo Divino. Su propósito no es simplemente salvar a la humanidad del pecado y efectuar la reconciliación por medio del arrepentimiento y de la fe. Esto es muy cierto para los pueblos que han llegado aun cierto grado de crecimiento espiritual. El Mesías tiene un propósito aún más elevado. Es el de salvar a la humanidad de la ignorancia, de los dogmas ciegos y de los credos absurdos. La personalidad divina viene al mundo para mostrar a la humanidad el camino que está más allá del intelecto, la emoción y la fe en la unión directa con lo infinito.

Los místicos Vaisnava de la India intuyeron de distintas maneras el encuentro del hombre con lo Divino. Puede tener la forma de una vida perpetua en la presencia bendita de Dios, samypya o de una vida interminable en el mismo plano de conciencia con Dios, salokya. También puede consistir en transformarse en la imagen perfecta de lo Divino por medio de su toque de Gracia, sarpuya, o alcanzar la misma ley de acción de Dios, sadharmya, conseguir poderes sobrenaturales para poder actuar .como efectivo

instrumento de Dios, sarsti, o la realización de la unidad del ser entrando al cuerpo celestial de Dios, sayujya; finalmente, puede ser un estado de servicio desinteresado y de autoentrega a los pies de Dios en completo olvido de la propia liberación y felicidad, seva. Cualquiera que sea la aspiración y el ideal específico de un buscador espiritual, la gracia de Dios es la condición indispensable para alcanzar la plenitud espiritual. Sólo el amor -sin motivo e incondicional- puede hacer que uno acceda a la gracia de Dios. El conocimiento y la acción están subordinados al amor. Son los instrumentos para su desarrollo.

Debe observarse aquí que la idea de un crecimiento religioso de la personalidad a partir de sus raíces naturales es profunda y efectiva. Se debe comenzar por donde uno está situado. Se debe comenzar con aquellos impulsos y emociones que están hondamente situados en la propia naturaleza. El concepto de un Dios Personal es de invalorable importancia para la orientación espiritual y para canalizar constructivamente las emociones humanas. Pero la completa madurez espiritual exige que uno supere los lazos de la emoción y del personalismo.

Para la persona común es muy útil poder pensar a Dios como el Padre celestial o la Madre cósmica o el Novio Místico. Éstos son los arquetipos poderosos encarnados en la estructura de la psiquis humana. Pero una vez superada cierta fase del desarrollo psíquico, uno debe asumir su carácter de símbolos inadecuados. Lo Divino no es esencialmente ni madre ni padre, ni macho ni hembra, ni novio ni novia. Tampoco puede estar compro- metido emocionalmente con alguna tribu particular o alguna raza o grupo religioso. Todas las razas, naciones y pueblos son iguales a los ojos de Dios. Nadie tiene el monopolio de la verdad eterna. Y, la idea del favoritismo divino es un producto de la ambición del hombre y de su voluntad de poder. Así, en el desarrollo de las religiones se deben superar finalmente todas las imágenes

antropomórficas y comprender la esencia de Dios que es el Ser indeterminable, el Súperconsciente inefable.

Es sumamente necesario que en el crecimiento integral de la personalidad uno pueda valorar el símbolo religioso sin llevarlo a la categoría de absoluto. Podemos reconocer la importancia de un símbolo sin identificarlo con lo que simboliza. Con frecuencia la devoción religiosa produce fijaciones emocionales sobre determinado símbolo del absoluto. Este puede ser una escritura, un credo, un líder, una iglesia o una misión. Revela lo absoluto en una esfera definida de lo relativo. Nos permite vislumbrar lo absoluto y está dotado de una validez relativa. Comprender esto puede ayudamos a combinar la amplitud de la visión con la profundidad de la emoción. Por ejemplo, se puede apreciar la grandeza extraordinaria de un líder religioso. Por eso no debe hacernos despreciar o repudiar los méritos permanentes de otros líderes religiosos. De manera semejante, podemos dedicar nuestro corazón y nuestra alma a una misión o a un credo religioso específico. Pero eso no debe impedirnos apreciar otras misiones igual- mente valiosas y otros credos en el mundo.

El concepto de un Dios Personal es, sin duda, el más elevado símbolo religioso. Hace del aspecto del Ser el símbolo de una energía creadora cósmica. Implica que esa creatividad cósmica no es una fuerza mecánica ciega sino que está en la naturaleza de la inteligencia cósmica. Quiere decir que el principio cósmico tiene un permanente interés en la creación diversificada y en las expresiones individuales. No es indiferente a los valores que surgen del curso de la evolución. Pero eso no debe hacernos identificar un determinado concepto teológico de Dios personal con el absoluto.

Las distintas concepciones teológicas de Dios -Cristiana, Islámica, Hindú y Budista, etc.- son perspectivas necesariamente limitadas y relativamente

válidas del principio cósmico creador. La realidad cósmica puede ser considerada personal en cuanto es una inteligencia creadora profunda, aun cuando difiera radicalmente en su estructura del intelecto humano. Es personal también porque se preocupa por la producción y conservación de los más altos valores. Pero no es personal en el sentido de serlo para una raza en particular, para una nación o para un grupo religioso. Como el sol, brilla igualmente sobre todos y cada uno. Tampoco es personal en el sentido de que puede ser identificada con cualquier figura histórica determinada como Jesús o Gautama o Krishna. Todos ellos son manifestaciones históricas de un mismo espíritu universal evolutivo. Cada uno de ellos aparece sobre el escenario de la historia para cumplir una misión determinada. Cada uno de ellos conmueve a la historia con el avance de la humanidad. Pero con el cambio de circunstancias la enseñanza de cada uno de ellos se ha modificado considerablemente. Ninguna enseñanza verbal puede ser comparada con la verdad suprema. Ningún maestro del mundo puede decirse poseedor de la última palabra de la sabiduría. Cada uno de ellos debe ser comprendido y valorado con relación al contexto histórico en el que ha enseñado. Preguntar: **¿Quién entre los muchos líderes religiosos de la historia es el más grande?,** denuncia una actitud mental infantil.

A menudo la devoción religiosa asume la forma de una lealtad unívoca a un líder religioso determinado. Esa lealtad es sin duda muy valiosa para el crecimiento espiritual. Canaliza la energía en una dirección definida. Promueve el esfuerzo sostenido en procura del ideal de la vida que uno ha elegido. Pero esa devoción o lealtad no implica necesariamente que uno rebaje a los demás líderes religiosos. Hacer lo sería pueril. Engendra el parroquianismo religioso. Impide el desarrollo de una visión cósmica de la verdad. Allí radica el gran peligro de un acercamiento puramente devoto. Hasta que la devoción no se consume como iluminación espiritual auténtica, el peligro siempre estará allí. La iluminación espiritual, generalmente designada como bodhi, prajna, nirvana, satori, conciencia cósmica, etc., es una dimensión muy diferente de la experiencia más allá de las funciones intelectuales y emocionales de la mente. Se refleja en la mente como la armonía del amor y de la sabiduría.

Otro peligro inherente al acercamiento puramente devoto es la socavación de la eficacia práctica. Cuanto más una persona se permite ser llevada por las corrientes de la emoción o del éxtasis, más incapaz se vuelve en el terreno de lo práctico. Grita y canta en su alegría, rueda por el suelo, danza frenéticamente. Tiembla convulsivamente y puede caer en un sopor. Tanta agitación emocional muy pronto desemboca en el cansancio nervioso .

Es de desear, en interés de la integración de la personalidad, que el fluir de la emoción ocasionado por la práctica espiritual pueda convertirse en serena energía creadora. La emoción intensa, la exuberancia de amor y alegría debe ser canalizada y adecuadamente guiada por un propósito de existencia socio-ético, humanitario y cultural. Emoción es energía. Pero la energía debe ser conformada por un definido fin práctico para que pueda ser productiva. La inteligencia debe dar serenidad a la emoción para que pueda fructificar en acción creadora. El fortalecimiento de la voluntad es un suplemento esencial para el deseo de amor y de alegría.

El Karma-yoga

El yoga de la acción llama la atención sobre el lado volitivo de la naturaleza humana. Apunta al deseo de vivir, a la lucha por el crecimiento de la personalidad como los puntos de partida del entrenamiento espiritual. La acción es la esencia de la vida. Ningún hombre puede dejar de actuar. La cuestión es si está comprometido en alguna acción fructífera o en alguna acción sin sentido. La necesidad insoslayable de la acción se refleja en el dicho popular que dice: **El ocioso cerebro del hombre es el taller del demonio**.

Cuando alguien se aparta del mundo exterior y se encierra en sí mismo, aun así está actuando. Su acción puede ser un sueño incontrolable o un libre vagar sobre las nubes de la fantasía. También puede ser una contemplación

apartada de las experiencias pasadas o un metódico autocuestionarse. También puede encontrarse a sí mismo con una mente vacía que resuena con las voces de invitados indeseables que vienen de las tumbas del inconsciente.

Aun cuando una persona vaya a las montañas, puede llevar a toda la sociedad consigo. Sus deseos insatisfechos y reprimidos son su compañía obligada en cualquier parte. Abandona toda acción intencional sólo para encontrar su mente vacía llena con retratos ineficaces de su libido reprimida.

Por eso el yoga de la acción busca resolver el problema del hombre según una acción guiada adecuadamente. Es muy útil para aquellos que tienen hábitos activos. Trata de regular la propia vida activa de modo tal que se pueda lograr la libertad espiritual y la propia realización restableciendo completamente el oficio de vivir.

Pero, ¿qué es la acción, karma? ¿Cuál es el nivel de acción ideal? Hay tres conceptos de acción espiritual ideal. De acuerdo a ellos el yoga de acción puede comprenderse de tres maneras diferentes.

Primero, la acción espiritual significa la realización de los ritos y de las ceremonias religiosas tal como se recomienda en las sagradas escrituras, o como por ejemplo la de los Vedas. El mandamiento escrito es el último nivel de la acción espiritual. Si el mandamiento escrito refleja o no leyes eternas e impersonales, o la voluntad de Dios concebida como la esencia de la ley, es un tema controvertido del cual no hablaremos en esta monografía. Lo importante es que la conformidad al mandamiento escrito es la base de la ética religiosa.

Los hombres piadosos se vuelcan a los ritos y ofrecen sacrificios a los muchos dioses. También realizan actos de caridad tales como premiar a los santos, alimentar a los hambrientos, vestir a los desnudos, abrigar a los desamparados, etc. Pero esos actos pueden no estar motivados por la compasión o el amor a los hombres. Por encima de todo, son el ingrediente esencial de la realización escrupulosa de las ceremonias de sacrificio. El motivo predominante es la conformidad al mandato escrito o a las leyes ético-

religiosas contenidas en las escrituras. El resultado que se espera obtener es una acumulación de méritos religiosos. En virtud de esos méritos, el hombre piadoso espera gozar de la vida más allá de la muerte. También espera salud, riqueza, felicidad, longevidad, éxito, poder, posición, prestigio, reputación, etc., de este lado de la vida. A veces estas expectativas no se cumplen. Sin embargo, los premios que aguardan al piadoso del otro lado -deleites sobrenaturales, abundancia de facilidades, deseos satisfechos, etc.- están garantizados por la autoridad sobrenatural. No hay poder sobre la tierra que pueda obstaculizar el camino del piadoso hacia el gozo de los premios eternos cuando es admitido en el reino del cielo después de la muerte.

En segundo lugar, la acción espiritual significa acción generosa en beneficio de los intereses de la sociedad. El hombre va más allá de los rituales y de las ceremonias cuando se da cuenta de que la verdadera virtud está en los actos de bondad sin motivo. Esos actos, como los de alimentar al hambriento o cuidar del enfermo, sólo son virtuosos cuando se hacen con amor genuino y no por satisfacción personal. Velar por la felicidad y el progreso de la sociedad, no por el mandato escrito, es el último nivel de la acción espiritual. En esencia es un sincero ofrecimiento de sí mismo ante el altar del bien social. En ese sentido nuestra vida entera es un acto de sacrificio a la Idea del Bien.

El principio de la idea de la acción social generosa es considerablemente restringido por razones de interés de clase y de niveles sociales. Una persona que nace en el seno de una familia de guerreros aprende que su misión en la vida es la de ser un guerrero aun cuando su temperamento y sus potencias interiores sean las de ser un hombre de negocios o un artista. El que nace dentro de una familia de comerciantes se ve forzado a recibir entrenamiento en el comercio aun cuando tenga talento para ser diplomático o líder religioso. De manera similar, una persona nacida en un medio burgués aprende que su más alto deber es la dedicación para conservar los intereses de la burguesía. El que nace proletario o campesino sabe que su deber es dedicarse a los intereses del proletariado o del Campesinado. El deber ético se concibe en los términos de la propia posición fijada convencionalmente en la

sociedad o se concibe ideológicamente como interés de clase. Es un concepto bastante mezquino del deber ético o del ideal de acción espiritual. Aun cuando pudiera ser necesario en ciertos momentos de la evolución social o bajo ciertas circunstancias, hoy resulta un anacronismo. Implica un gasto enorme de talento individual. Seca las raíces de la cultura y del progreso.

En tercer lugar, acción espiritual quiere decir dedicación desinteresada por la felicidad humana sobre la base del propio libre desarrollo. Ser auténtico con uno mismo es el primer requisito del servicio social. El primer deber de cada individuo es desarrollar sus propias posibilidades latentes. De esta manera si un hombre nace en el seno de una familia clerical puede elegir ser soldado o ejecutivo. El que nace en una familia burguesa puede elegir ser el campeón de los desamparados. El que nace en una familia proletaria puede elegir el ideal de la justicia en relación con los conflictivos intereses sociales. El que nace en un grupo racial militante o en una nación agresiva puede elegir ser un reformador social revolucionario o un pacifista internacional. La libertad de elección es la condición esencial para el pleno crecimiento de la personalidad, así como lo es el máximo uso del propio talento.

El yogui de acción promueve la felicidad humana con un espíritu de no compromiso una vez que se ha desarrollado plenamente: fiel a la esencia de su individualidad. No compromiso implica el sacrificio de la ganancia personal y del confort en aras del bien social. También significa trascender el propio ego descubriendo el principio creador universal que opera en la vida y en la historia. Un verdadero yogui de acción busca superar la causa del bienestar humano como un hombre convencido de su importancia y honradez. Actúa como un humilde instrumento del Ser supremo que es la fuente de todos los valores.

De acuerdo con muchas interpretaciones tradicionales del yoga de acción, la actividad social desinteresada es un medio para alcanzar la salvación

individual. Brinda un camino de perfección que eventualmente puede desembocar en la liberación espiritual mukti. El objetivo es la unión individual con lo eterno; el medio es la acción humanitaria y social. Cuando se logra el primero aparece con claridad la necesidad del último. Que esa unión con lo eterno tome la forma de la sabiduría o de la devoción, *jñana* o *Bhakti,* es una discusión que no nos interesa por el momento. De acuerdo con los devotos, la acción desinteresada conduce a la devoción perfecta que es la causa inmediata de la liberación, o mejor, la esencia misma de la liberación. De acuerdo con los contemplativos, esa acción conduce a la sabiduría perfecta que es la causa inmediata de la liberación o su esencia misma.

El yoga integral sostiene que la acción desinteresada no sólo es un medio sino también un aspecto esencial del objetivo último. Es por cierto un medio para el logro de la libertad espiritual. Pero también es el contenido vital de esa libertad. Es la efusión espontánea de la auténtica libertad.

La libertad espiritual en su plenitud no es ni una abstracción ni un vuelo trascendente. No se concibe por un lado como un conocimiento objetivo o como una devoción sobrenatural. Es la unidad del conocimiento, del amor y de la acción provechosa. Es la sabiduría que afirma la vida en el mundo como el lugar de manifestación de lo eterno. Es el amor, que tiene que ver vitalmente con el progreso de la civilización. Es la acción que libera la energía creadora del alma. Es el florecimiento pleno de la personalidad, donde los aspectos intelectual, emocional y volitivo de la naturaleza humana alcanzan una nueva plenitud y una transfom1ación única. Habiendo logrado la auténtica libertad, el individuo experimenta la unidad de toda la existencia y percibe el significado dinámico de la vida y de la historia. La experiencia de la unidad da lugar al espíritu del amor y de la compasión. La percepción del significado dinámico de la vida lo prepara para actuar sobre el bien de la humanidad en la plenitud del amor. Es la acción iluminada, esencialmente libre y espontánea. No conoce otra ley que no sea la ley del amor. No conoce otro propósito excepto el

propósito cósmico de la experiencia. Es la libre cooperación con el espíritu del mundo para crear los valores más altos de la continua marcha de la civilización.

El yoga integral (Purna)

El yoga integral es la síntesis moderna de los tradicionales sistemas de yoga de la India. Muestra su ineficacia y su parcialidad e incorpora los elementos de verdad que había en ellos. Da al yoga una forma activa y dinámica. Coloca el ideal espiritual de la vida en la base de una visión del mundo integrada pues toma en cuenta la perspectiva histórica y evolutiva de la vida.

Para el yoga integral el objetivo último es la autointegración completa. La acción, el amor, la sabiduría y la paz son elementos igualmente importantes para el logro de esa integración. Son aspectos inseparables de la unión integral del hombre con el Ser. Exagerar cualquiera de estos valores es perturbar el equilibrio de la vida. Los extremos son la raíz de los conflictos y del sufrimiento.

Es verdad la afirmación del yoga del amor cuando dice que el amor es la plenitud de la vida y un ingrediente esencial para la salvación. Pero el yoga integral señala que el amor es inseparable de la sabiduría y de la acción desinteresada. El amor no es la sumisión a las olas incontrolables de la emoción que pueden sacar al hombre de su verdadero cauce. No es el sentimentalismo que sofoca la acción y la convierte en ineficaz. No es la fijación emocional sobre cualquier símbolo de Dios o de autoridad como el hombre-dios, un libro de revelación, un preceptor o un gurú, un dogma fijo, un credo o una ideología. Semejantes fijaciones emocionales dañan el crecimiento libre de la personalidad. La devoción de los símbolos de autoridad es valiosa

dentro de ciertos límites como fuente de alimento espiritual y como autodisciplina. Pero cuando esa devoción perturba el fluir de la personalidad, provoca la ruina y el estancamiento. La verdadera devoción debe dar lugar a la devoción por la verdad y al espíritu del progreso. E] amor no es una fijación emocional, sino una captación amplia de la gloria del espíritu. Tampoco es una suerte de rapto extasiado con alguna Deidad sobrenatural que arranca al místico de la acción y de la relación social.

El amor en su esencia espiritual es un atributo de la sabiduría. A barca la visión de la independencia de la vida y de la unidad de toda existencia. Es un interés activo en el progreso y en *el* mejoramiento de la sociedad. Es una expresión gozosa del alma, libre de los lazos del egoísmo. Es una función del espíritu libre del hombre. En las llamas puras del amor las impurezas de la posesividad se vuelven cenizas. Amor es lealtad a los máximos valores de la vida. Es una actividad que busca la felicidad de la humanidad como forma de manifestación de lo divino.

El yoga de conocimiento es auténtico cuando afirma que el conocimiento es la plenitud de la vida y el ingrediente esencial de la salvación. Pero el yoga integral señala que ese conocimiento es inseparable del amor y de la acción. El conocimiento en su forma espiritual no es sólo una actividad del intelecto sino .la luz del yo totalmente integrado. No es contemplación desde una torre de marfil o una meditación encasillada caracterizada por la falta de preocupación por las penas o la felicidad de la sociedad. No es un repudio del reino de la naturaleza como si fuera el demonio. Tampoco es un repudio de los fenómenos como si fueran irreales e ilusorios. No es ignorar el nivel existencial del mundo sólo por contemplar ideas, formas y esencias. Tampoco es un conocimiento que busca ser absorbido gozosamente en el seno del Absoluto o del Vacío.

El conocimiento es esencialmente una conciencia que comprende la naturaleza de la existencia. Es ver las cosas tal como son. Devela las formas

inquietantes oscuras y destructivas de la vida así como su inspiración brillante y sus posibilidades creadoras. Centra su atención sobre el nivel y la función del individuo dentro del esquema total de la existencia. Lo despierta a la dimensión intemporal del ser que es la fuente de paz y libertad. Brinda un vínculo entre libertad y acción, entre la paz trascendente y la existencia social.

También el yoga de acción es auténtico al afirmar que la acción es la esencia de la realidad humana y condición esencial para la salvación. Pero el yoga integral señala que la acción no es sólo un medio de autopurificación que tiene como consecuencia la salvación. Es posible la acción total aun cuando se haya alcanzado la salvación. A decir verdad, la acción desinteresada comienza sólo después de la salvación. El individuo liberado actúa participando en la aventura creadora de la vida. Su acción tiene la forma de la cooperación con el espíritu evolutivo del mundo. Su acción no es una simple concesión a los requerimientos de la existencia social. Es el gozo de ofrecerse ante el altar del bien colectivo del hombre.

La acción liberada se eleva por encima de los límites impuestos por los mandamientos escritos y los modelos culturales. Puede adoptar la forma revolucionaria de introducir nuevas ideas y de establecer nuevos modelos. Implica una transvaloración de los valores de la vida. Emana de la visión de nuevos valores, quiebra las normas gastadas del comportamiento. Enraizada en la profunda paz del alma está libre de las consideraciones acerca del beneficio o de la pérdida personal. Armado con la autoridad de lo eterno, no se advierte al favor o a la reprobación de la autoridad establecida. Al mismo tiempo, por estar firmemente vinculado con las realidades de la situación humana, cumple su propósito a la perfección.

La tendencia dominante del misticismo y del yoga tradicional es ver el destino del hombre negativamente como una emancipación de los lazos de la

Naturaleza, prakrti. Cree en la existencia de un abismo infranqueable entre la naturaleza y el espíritu, entre el cuerpo y el alma. En consecuencia, la lucha religiosa a menudo asume el carácter de una batalla inflexible entre la carne y el espíritu. Se inventan todas las formas posibles de tormento y de mortificación de la carne para ayudar al triunfo del espíritu. Se desprecia la felicidad social como si fuera el calito de la sirena de la carne. Uno debe vivir en el desierto a fin de poder entrar en el reino espiritual.

Para el yoga integral la libertad no es emancipación de la Naturaleza. No es liberación de la sociedad. Es emancipación en la Naturaleza y liberación en la sociedad. No es una huida de las cadenas de la carne sino su transformación como instrumento para los fines espirituales de la existencia.

Hay muchas razones para que los místicos hayan preferido una actitud negativa hacia el cuerpo. Vieron el cuerpo como un peso que soportar, una cárcel de la que había que escapar. Practicaron todo tipo de austeridad y sacrificios para alcanzar la salvación.

Una de las razones obvias es la enseñanza errónea de que el sexo es pecaminoso y de que el placer físico derivado de la buena comida, de la ropa abrigada, de la vida confortable, de la compañía del sexo opuesto, es una tentación del demonio. En última instancia el sexo es solamente aprobado como un medio para perpetuar la especie. Es un mal necesario a los efectos de la procreación. Pero más allá de este propósito es una trampa del demonio. Para el buscador espiritual el sexo es la puerta del infierno. Es por eso que tiene que renunciar a la familia ya la vida social y dedicarse al ascetismo. El sexo como fuente de placer es tabú. Y es doblemente tabú cuando se trata del sexo como manifestación saludable del genuino amor entre el hombre y la mujer. De manera semejante, el comer también es considerado un medio de mantener el cuerpo; como fuente de placer también es tabú.

El pensamiento dualista que ha separado del espíritu a la naturaleza es un fundamento metafísico de esa perversa enseñanza. El asceta orientado de

esta manera procura exorcizar al demonio de su cuerpo en nombre de la pureza. Cada vez que siente el irrefrenable arrastre de sus instintos, sentimientos culpables lo asaltan. Una necesidad compulsiva de castigo hace que mortifique más y más su carne. Asimismo, la búsqueda impetuosa del espíritu hace que se vuelva negligente con su propio cuerpo. Pasa noches insomnes. Olvida que debe relajarse. Alardea de su habilidad para una prolongada abstinencia. Como resultado de la falta de reposo y de la falta de alimentación adecuada, el cuerpo pierde su vitalidad. Úlceras, asma, cáncer se vuelven los compañeros comunes del asceta. Pero, sin embargo, esa falta de vitalidad física y esas enfermedades parecen serle muy útiles. Mitigan sus sentimientos de culpa y satisfacen su necesidad de castigo. Además le proporcionan las armas necesarias para luchar con su peor enemigo, el sexo. El cuerpo sigue siendo el oculto lugar de las corrientes del instinto insatisfechas de las que constantemente teme el alma ligada al cielo. Surgen los conflictos y las tensiones internas. Ahora sí el cuerpo se convierte en el calabozo del demonio o en la prisión insostenible. No hay otra solución que la propia destrucción de uno u otro modo. La creencia en la inmortalidad conduce a la racionalización del deseo de muerte.

Para el yoghi integral el objetivo último no es la inmortalidad o la realización del espíritu por el rechazo del cuerpo. Aspira al desarrollo integral de la mente, el cuerpo y el alma. Desdeña las tendencias extremas y los esfuerzos parciales de autoperfección. Su ideal es el crecimiento equilibrado de la personalidad: la completa autointegración o la autorrealización integral.

En el yoga integral los impulsos naturales y los instintos son importantes para el propio desarrollo. La organización de instintos y su satisfacción plena e inteligente se consideran factores esenciales para el desarrollo de la personalidad. Sólo esa plenitud puede ser la base del desenvolvimiento del espíritu.

La Naturaleza no es enemiga del espíritu. Por el contrario, abriga al espíritu en su seno. Mientras cooperemos con la Naturaleza nos proveerá de una visión más profunda de la gloria del espíritu. Ella nos ayuda a trascender sus formas inferiores y acceder a las superiores. Nos ayuda a superar los modos sensuales de goce y descubrir los modos místicos, morales e intelectuales. Los valores altos y los bajos son inherentes al esquema de la Naturaleza, así como las diferencias radicales de calidad. Los valores espirituales no son menos esenciales como parte del espíritu de la Naturaleza que los valores llamados materiales. El espíritu puede definirse como el más alto modo de realización de la creatividad de la Naturaleza. Y ella puede ser considerada como la energía expresiva y el dinamismo evolutivo del espíritu.

Los dualismos materia y mente, naturaleza y espíritu son inherentes al proceso evolutivo. Los valores espirituales surgen natural y dualisticamente de la realización inteligente y organizada de los valores materiales. Ésta es la dialéctica de la Naturaleza. Ésta es también la dialéctica del espíritu de la Naturaleza. Cuando el hombre coopera inteligentemente con la Naturaleza. ésta lo ayuda a trascender materialmente y a realizar las ocultas potencias espirituales que alberga en sí mismo.

El instinto natural del niño es jugar con juguetes y muñecas. Si no alcanza a cumplir su deseo, toda su vida albergará un deseo secreto y neurótico por los instintos lúdicos de la infancia. Obstruirá su crecimiento y lo desviará hacia otros intereses. Pero cuando sus deseos son satisfechos legítimamente pronto supera el interés por los juguetes. Su mente se inclina hacia la amistad con compañeros de su mismo sexo. Mientras se afirma en este periodo, su interés pronto se dirigirá hacia la compañía del sexo opuesto.

La supresión artificial de los deseos heterosexuales puede ser devastadora para la salud, la longevidad y la adaptación social. Una gran

cantidad de energía se acumula cuando se los reprime. De esa represión pueden resultar toda clase de disturbios neuróticos y excentricidades. Se cultiva un sentido de alejamiento del mundo. Una persona emocionalmente insatisfecha se siente extranjera en el mundo. Siente la necesidad psíquica de condenar al mundo y a la sociedad como si fueran irreales o malos. En consecuencia se alejará más y más de la sociedad y de la civilización. Sus intereses lo revelarán como un hombre estrecho de mente.

Pero bien satisfechas, las energías sexuales obran milagrosas transformaciones. Por medio de una inteligente y organizada realización, esta energía trae aparejado un interés por las tareas sociales, humanitarias y de índole ética. Se libera gran cantidad de energía psíquica que se orienta hacia otros intereses tales como la ciencia, el arte, la ética y la religión dentro de un sistema vital equilibrado.

Durante su desarrollo interior el individuo puede un día alcanzar una repentina experiencia espiritual conmovedora. Es la intuición de lo eterno dentro del hombre, de la dimensión intemporal de la existencia. Implica romper con el pasado. Se trata de la experiencia de nacer aun mundo enteramente nuevo. Para quien ha buscado su religión por un solo camino -para quien ha dejado por la mitad la tarea de aceptar con su inconsciente sus urgencias instintivas- esta experiencia radical de intuición espiritual puede darle la justificación necesaria para su sentimiento de desprecio de la naturaleza y de la sociedad en beneficio de lo eterno. No acepta una reconciliación entre el mundo espacio-temporal y el Ser supremo que está más allá del espacio y del tiempo. Al entregar el mensaje de la eternidad, niega el valor del tiempo.

Pero el yogui integral tiene la experiencia de la identidad del mundo temporal y del Ser sin tiempo. Puede valorar e] significado del mundo espacio-temporal como un campo de manifestación de lo eterno que siempre se

expande, pues ha descubierto sus raíces en lo eterno. La integración de la personalidad se basa en una visión integrada de la vida.

En lo que respecta a la propia realización integral, el crecimiento de la personalidad es tan importante como la visión de lo suprapersonal. El crecimiento de la personalidad implica un óptimo desarrollo de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales y morales de la existencia. Es una realización organizada de los deseos humanos normales. Requiere aceptar los instintos de la personalidad y una armonización entre la pasión y la razón. Por otro lado, la visión de lo suprapersonal es la esencia de la experiencia mística. Es el descubrimiento de esa trascendencia sin tiempo a la que el hombre pertenece.

El crecimiento de la personalidad trae consigo poder y amor. Trae sabiduría en las relaciones humanas y habilidad en la acción. Asimismo, la conciencia de lo eterno trae una profunda paz y una libertad plena, conocimiento ontológico y compasión. Representa una visión de nuevos valores y de las posibilidades escondidas de la vida. El yoga integral aspira a la unidad del crecimiento personal y de la intuición espiritual. Su ideal es el de la personalidad integrada como un centro creador de la expresión de lo eterno. Afirma la idea de que lo Divino se manifiesta durante el curso evolutivo de la sociedad y de la civilización.

El desarrollo de la Supraconciencia

Segunda Parte

Los principios Básicos

Hemos visto ya que el yoga integral concibe el destino espiritual de la vida como una integración del yo completa y dinámica. Es importante comprender la profunda esencia del propio ser como un centro único de expresión creadora del Ser.

Para realizar la integración completa se requiere tres elementos esenciales: integración psíquica, integración cósmica e integración existencial.

Integración psíquica

La integración psíquica es una armonización de los distintos aspectos de la personalidad. Hay algunos elementos conflictivos dentro de la naturaleza humana. Los instintos, los impulsos y las urgencias son inherentes al mundo del inconsciente. Pero en oposición a todos ellos está la voluntad de la conciencia. La voluntad racional se moldea con las fuerzas sociales y culturales de la comunidad a la que pertenece el individuo.

El inconsciente es una fuente de energías sin límite. Es el castillo del individuo. Además del impulso sexual comprende un ímpetu vital para el desarrollo y el crecimiento. Incluye además el impulso sagrado, el camino para lograr la totalidad del ser siempre en proceso de extensión, así como la agresiva voluntad de poder. Es el sitio de los deseos reprimidos así como el de las originales urgencias creadoras. El inconsciente es también la región donde lo vulgar y lo sublime, lo demoníaco y lo angélico habitan uno junto al otro. Es

el sitio donde la luz está sumergida en la oscuridad y la oscuridad puede convertirse en luz.

El inconsciente alberga en sus últimos estratos la memoria de la lenta evolución de la raza humana. Allí se depositan las experiencias cruciales de la humanidad en la forma de imágenes arquetípicas. Los símbolos de Dios como el padre eterno o la madre cósmica actúan allí como una fuerza dinámica. El símbolo del niño eterno y del eterno femenino, del viejo y de la bruja malévola, son parte de la herencia del inconsciente. También pertenecen a su estructura los símbolos de la serpiente como personificación del impulso racional y el símbolo del pájaro como personificación de la inteligencia.

La conciencia racional del hombre está formada por fuerzas socioculturales. Obtiene del medio cultural las ideas de bien y mal, de dios y diablo, de cielo e infierno. Aprende el arte de la autodisciplina para aprovechar su energía psíquica en beneficio de la realización de los objetivos aprobados por la sociedad. Es capaz de suprimir ciertas irrupciones del inconsciente para que los niveles de perfección y excelencia recomendados por la sociedad se fortifiquen. Así, en el corazón del individuo, se crean los conflictos entre la conciencia y el inconsciente, entre el impulso y la ley. Cuando el hombre no puede luchar contra este conflicto se producen las perturbaciones emocionales.

Los extremos y los intentos parciales se producen a menudo para poder resolver las tensiones psíquicas internas. Algunos prefieren la espontaneidad del impulso pasajero a la contención de la razón. Siguen indiscriminadamente el fluir de sus urgencias. Se guían por el principio de placer o el concepto hedonista de **comer, beber y ser feliz**. Desafortunadamente, el hedonismo se rompe en su propia paradoja. Prueba cruelmente el propio fracaso. El placer que persigue la conciencia es tan elusivo como un fuego de artificio. Los placeres que más nos convienen son aquellos que sobrevienen impensadamente o como un producto de nuestra generosa devoción a algún objetivo valioso. Además, cuando los deseos divergentes entran en conflicto con algún otro, no hay posibilidad de reconciliación entre ellos de acuerdo con el principio del placer. El resultado es una vida de impulsos caóticos que va

hacia distintas direcciones, o una vida sin objeto flotando en la corriente de los placeres vanidosos.

Otros prefieren la perfección al placer. Están en el lado opuesto del hedonismo. Van por el camino riguroso de la austeridad y la propia inmolación. Se dirigen con una devoción resuelta al nivel de perfección que sostiene la sociedad. Para esto tienen que suprimir de su mente inconsciente los impulsos incontrolables. Permiten que el súper-yo se vuelva tiránico y opresivo. Un sentido perverso de la pecaminosidad del hombre les corroe el a]ma. Las llamas del puritanismo queman sus impulsos vitales como rayos de sol. En consecuencia se comportan excéntricamente y padecen serias perturbaciones psíquicas. Además tienen que pagar todavía un muy alto precio por el fracaso para aceptar el inconsciente.

Hay otros que prefieren un requerimiento independiente del espíritu antes de la perfección socialmente prescrita. Eligen el camino ascético de la devoción exclusiva a la Trascendencia pura. Deciden avanzar solos por el sendero de la Soledad. Para esto no dudan en separarse de] otro lado social y humanitario de la vida. También es posible que abriguen una actitud no comprometida de hostilidad hacia la sociedad. Las tonterías y debilidades de la vida social, así como su superficialidad y convencionalismo, los pueden llevar al alejamiento y al antagonismo extremo. Pero si suprimen el lado social de la vida, tienen que suprimir también ciertas urgencias de su psiquis. En un último análisis, la psiquis y la sociedad no pueden separarse. Sin embargo, su búsqueda espiritual en desmedro de las demandas de la sociedad y de las psiquis, puede, en virtud de su devoción unívoca, brindar algunas ganancias espirituales. Por medio de la intensificación de la conciencia interna pueden obtener visiones estéticas poco comunes o visiones místicas. Tales ganancias brindan sin duda satisfacción al alma. Pero sólo representan un logro parcial. La negación de los aspectos sociales e instintivos de la vida significa una importante mutilación. Al escalar las alturas del espíritu, uno se desprende de las profundidades de la psiquis. Se logra el brillo a costa de la totalidad. Elevándose al cielo se pierde contacto con la madre tierra. Puede ser que se

dé una rápida elevación, pero se pierde la oportunidad de un crecimiento equilibrado y de una realización integral.

La integración psíquica significa el crecimiento armónico de la personalidad. Para ello, uno debe solucionar las urgencias instintivas fundamentales de la propia naturaleza. Se debe prestar atención a la particular inclinación de la psiquis individual. En un intento por reconciliar razón e impulso, el yo inconsciente y el yo consciente, uno descubre el profundo principio de unidad que tiene la propia existencia. Éste es el principio más elevado del yo. Impide el desarrollo unilateral de la mente a costa del cuerpo o de la fuerza muscular a costa del cerebro. Impide que el intelecto se desarrolle a costa de las emociones, o el juicio sereno en beneficio del sentimentalismo. No permite el crecimiento tiránico de la conciencia social sacrificando las necesidades psíquicas o el espíritu rebelde del comportamiento caprichoso y arbitrario subvirtiendo el orden social.

Si la psiquis y la sociedad son inseparables, debe tomarse en cuenta los requerimientos de la sociedad para lograr el buen desarrollo psíquico. Se debe tomar en cuenta que aun cuando las leyes morales sean imperfectas, no se puede negar la relación fundamental con la sociedad sin padecer una mutilación. Aun cuando uno alcance la más profunda soledad, lleva consigo la sociedad porque ella es parte del alma. El alma necesita vital mente del amor. Su verdadera esencia consiste en vincularse con los demás. Cuando uno se aparta de la relación y de la actividad social, uno aparta el elemento social del alma. Se puede criticar a la sociedad y tratar de cambiarla, pero no se la puede ignorar. Renunciar a ella por sus imperfecciones es como renunciar a la propia esposa porque está enferma. Anular el inconsciente por sus oscuros impulsos es como arrojar a un niño con el agua del baño. La luz está oculta en el corazón de la oscuridad.

Integración cósmica

La discusión acerca de la necesidad de integración psíquica conduce, dialécticamente, al concepto de integración cósmica. La psiquis no puede

integrarse si no se vincula a la naturaleza ya la sociedad, es decir al cosmos. La psiquis y el cosmos son aspectos inseparables de la realidad concreta. La realidad no es la psiquis ni el cosmos separados sino ambos estrechamente unidos. No es el yo aislado sino en el universo o, al menos, en el universo del yo. Es **atman-brahman**, tu-esto, Yo-esto.

A decir verdad no hay una entidad que incluya el yo en el universo. Las relaciones son vitales para la existencia. Existir es existir relacionado. Un átomo existe porque se relaciona con toda la energía. Una planta vive porque se relaciona con el aire, la luz, el agua y el sol, un animal vive porque se relaciona con otras especies y con la propia. El hombre crece en la medida en que responde a su naturaleza, a la sociedad ya lo eterno que hay en él.

Para poseer salud, felicidad y alcanzar la plenitud del crecimiento psíquico, uno debe mantener un vínculo integral con todo el sistema, incluso la naturaleza y la sociedad. Un individuo se daña a sí mismo cuando aparta a la naturaleza de su lado. Es por eso que los modos artificiales de vida en las sociedades modernas menoscaban la salud y la vitalidad. Para revitalizarse es necesario tener un fresco contacto con la naturaleza. Aire puro, agua fresca, sol, espacios abiertos, silencio en comunión con la naturaleza: son imprescindibles para el florecimiento de la psiquis humana. Exponerse a la belleza ya la magnificencia de la naturaleza es una fuente de inspiración para el alma. Es por eso que lugares como el Himalaya, el Gran Cañón, el Niágara han sido para miles de almas sensibles un hogar de renacimiento espiritual.

La armonía con la naturaleza también implica una armonía con el reino animal. Matando animales, el hombre mata el espíritu que hay en él. Siendo cruel con los mudos sufrimientos de sus congéneres, aniquila la fina sensibilidad de su propia naturaleza. Oponiéndose violentamente al resto de la creación, crea la división y la discordia dentro de sí mismo. y la discordia desfigura su personalidad. No se puede alcanzar la totalidad psíquica infligiendo heridas a la totalidad de la vida. El sentimiento de unidad con el reino natural, un sentido sagrado de la vida, una veneración por la vida toda, es vital para el crecimiento de la personalidad humana.

La psiquis también florece en medio de las actividades sociales. Cuando más se da el hombre al espíritu de la camaradería y del amor más experimenta el deleite de la extroversión. Cuando más se preocupa por la felicidad de sus semejantes, más acrecienta su propio ser. El interés activo por los otros es esencial para el rompimiento de la cáscara egocéntrica.

El individuo aprende a superar su egocentrismo cuando aprende a subordinar sus intereses y sus comodidades en beneficio de la familia. O, quizás, su primera lección ocurre cuando descubre a su verdadero **camarada** entre todos sus amigos. Está listo para abandonar sus gustos a fin de satisfacer los de su amigo elegido. Puede estar listo incluso para morir por él.

Con el tiempo, la felicidad de la sociedad a la que pertenece puede ser un motivo distinto de acción. Más adelante, el motivo principal puede ser la felicidad de su país o nación. Por su nación está dispuesto a sacrificar sus intereses y los de su familia, así como su propia vida.

Asimismo, con el correr del tiempo el individuo puede preocuparse por la familia humana de todo el mundo. De "**Mi país, bueno o malo**", avanza a "**La humanidad antes que mi país**". Se convence de que la felicidad humana no puede dividirse. El interés del propio país está indisolublemente ligado a la felicidad del mundo. También puede adquirir la convicción de que el bien último de su país está emparentado con el concepto de verdad y de justicia, con la noción de Dios. Visto desde un punto de vista muy amplio, el nacionalismo agresivo o el imperialismo activo pueden volverse en contra del bien último del propio país. Las diferentes personas en todo el mundo existen porque existen los demás. Son esencialmente interdependientes. Son miembros inseparables de un medio cósmico indivisible. Una realización activa de esta verdad da por resulta- do la integración cósmica.

Integración existencial

Pero ni la integración psíquica ni la integración cósmica pueden lograr la realización de la actualidad sin descubrir el espíritu eterno; ambas son manifestaciones de ese espíritu.

Sin embargo, cuanto más una persona se convenza racionalmente de la necesidad de la armonía psíquica, la discordia entre los diferentes elementos de la personalidad (pasión y razón, instinto e intelecto, emoción y comprensión) serán irreconciliables. Se podría alcanzar un cierto compro- miso pero, en un nivel psíquico, la resolución final de los conflictos será imposible. El secreto de la completa armonía psíquica reside en la realización de lo eterno en el hombre, de la dimensión intemporal de la existencia. Allí se encontrará la unidad última de la psiquis. Es por eso que la integración psíquica total puede cumplirse solamente por medio de una experiencia existencial, es decir una penetración directa en la razón última de la existencia que es intemporal. También es esencial para la consumación de esta integración psíquica un contacto existencial con el abismo sin tiempo del Ser

También esto es cierto en lo que respecta a la integración cósmica. El individuo puede convencerse racionalmente de la necesidad de armonía social y cósmica, pero habrá discrepancias fundamentales e irreconciliables entre el yo y la sociedad, entre la psiquis y el cosmos. Parece imposible eliminar esas discrepancias por medio de la persuasión o del razonamiento. Como mucho se podría alcanzar un cierto compromiso entre el crecimiento individual y el bien colectivo. Pero el secreto de una armonía cósmica completa está en la realización del origen sin tiempo del fluir cósmico: lo eterno dinámicamente presente en la evolución y en la historia. La unidad última de la psiquis y del cosmos está oculta en la profundidad eterna del Ser. Sólo el hundimiento existencial en el abismo del Ser puede revelar el principio de la armonía social. Es a la luz de la armonía supracósmica que la integración de la psiquis y del cosmos puede alcanzar la perfección.

Vemos entonces que la etapa final del desarrollo integral del yo es la integración existencial, es decir la integración con la razón última de la existencia que es lo eterno. Sólo en el contexto de lo eterno se pueden salvar las contradicciones del tiempo. El proceso de adaptación a la psiquis y al cosmos se realiza a través del contacto con lo eterno.

Pero debemos señalar que lo eterno no puede ser igualado a la plenitud del Ser. Lo eterno es la dimensión fundamental de la existencia. El Ser en su plenitud es multidimensional. Lo eterno representa el elemento de trascendencia pura del Ser. Representa el misterio insondable del místico, la paz imperturbable y el equilibrio del yogui. Pero el Ser también se manifiesta en el tiempo bajo la forma de la evolución y de la historia. Tiene el aspecto del crecimiento, del desarrollo, de la expresión creadora inseparable de la vida. Lo histórico no es menos esencial para la estructura de la realidad que lo intemporal.

El misticismo tiene razón cuando acentúa el valor de lo eterno. Pero se equivoca cuando iguala lo eterno al Ser total. Esa falsa ecuación domina gran parte del pensamiento religioso tradicional. Dio lugar al pesimismo, a la negación, etc. Es lo opuesto al error secular de igualar el tiempo con la totalidad del Ser. Esto último ha dado lugar al epicureismo, al materialismo y al nihilismo. La verdad es que el Ser es la unidad del tiempo y

de la eternidad, de la evolución y de la trascendencia; es la unidad de la naturaleza y del espíritu, de lo histórico y de lo eterno. Una comprensión integral de la multidimensionalidad del Ser es esencial para el logro del crecimiento equilibrado de la personalidad. Para poder alcanzar la totalidad del ser, el individuo debe ser fiel al cielo y al hogar, a la eternidad y al tiempo.

Los principios fundamentales

¿Cómo alcanzar la integración existencial? ¿Cómo organizar la propia vida de modo tal que la experiencia existencial pueda actuar como base de una

vida armónica y fructífera? En otras palabras, ¿cuáles son los principios fundamentales de la existencia creadora?

Hay cuatro principios fundamentales: aspiración, acción, meditación y amor.

La revelación espiritual del hombre involucra una doble elección o compromiso. Comienza con una decisión definida de descubrir la razón última de la existencia, Dios. Termina con una decisión final de sacrificar- se uno mismo por lo Divino dinámicamente presente en el mundo, es decir, por la felicidad cósmica. En la vida espiritual, la aspiración es la decisión inicial. Es una búsqueda abierta de lo eterno. Es una resolución sincera y determinada de organizar la propia vida a partir de los valores espirituales. Es la voluntad incontenible de hallar el significado de Dios en el contexto de la experiencia personal. Los argumentos teístas por un lado y los agnósticos por otro son igualmente insignificantes en cuanto carecen de una experiencia existencial personal y concreta. Si alguien alguna vez en el transcurso de la historia ha vislumbrado a Dios, los demás también pudieron hacerlo. Cuando un individuo está preparado para sobrellevar la tarea de obtener semejante conocimiento, cualquiera sea su costo, tiene una aspiración auténtica. El alcance de su voluntad de arriesgar en ello su vida es la medida de su aspiración.

Hay una gran diferencia entre aspiración y ambición. La ambición es el deseo inmediato del hombre. Es la apetencia de riqueza, poder, posición, nombre y fama. La aspiración auténtica, en cambio, es una chispa de lo divino en el hombre. Mientras que la ambición es un movimiento del ego, la aspiración es ir hacia el alma más allá de los límites del ego. Es un despertar del aspecto suprapersonal en la personalidad humana. Es la respuesta del ser íntimo del hombre a la llamada de lo eterno o al impacto del proceso evolutivo del mundo. La aspiración es una llama quieta en la que los anhelos y deseos egocéntricos se consumen con mayor intensidad. Es una autoafirmación del individuo como individuo, una afirmación del individuo como un centro activo del universo. En el momento crucial del crecimiento interior la aspiración se desprende de la

ambición. Es la transformación de la ambición por el poder de la trascendencia inherente al hombre.

Hemos visto que la aspiración es la propia decisión para alcanzar lo eterno y vivir para lo eterno. Hablando con exactitud, esa decisión no se hace, se produce. Le ocurre al individuo durante el transcurso de su crecimiento interior. Tiene lugar en la profundidad del alma, en la oscuridad luminosa del inconsciente, antes de aparecer en la mente como una decisión consciente. Una gran cantidad de energía psíquica queda libre cuando esta decisión surge como el propósito central de la vida. Ahora el individuo puede actuar con las fuerzas combinadas de su personalidad.

Desde el punto de vista de la religión, la auténtica aspiración se cono- ce con el nombre de amor a Dios. Cuando la llama de ese amor se enciende en el alma, el ser entero se enciende. Provoca una expansión de conciencia por toda la dimensión del universo. La acción desinteresada es la consecuencia espontánea de esa expansión.

Así llegamos a la noción del segundo principio fundamental de existencia creadora y del crecimiento integral. Como ya hemos visto, la acción es la esencia de la realidad humana. No es sólo un medio para lograr la libertad, sino el contenido esencial de esa libertad. Es el fluir espontáneo de la libertad.

No hay una inacción absoluta. Aun cuando un hombre permanezca ocioso, su mente no cesa de actuar y de remontarlo sobre las olas del pensamiento. Quizás es un soñador vigoroso. Cuando se retira a dormir, su mente consciente entra en un receso, pero su inconsciente comienza a proyectar en sueños sus impulsos contenidos y sus deseos. Si renuncia al mundo
de la acción y se va a las montañas, lleva en su mente el mundo y expresa en los distintos modos en medio de su actividad contemplativa, su reacción negativa contra ese mundo. A través de la contemplación actúa sobre el mundo desde el reino de la fantasía a las ideas. También actúa para suprimir aquellas emociones e impulsos psíquicos que están positivamente orientados hacia el

mundo. Y, por supuesto, los procesos fisiológicos dentro del organismo siguen su curso normal sin interrupción, aun cuando esté dormido o despierto, activo u ocioso, dentro de la sociedad o fuera de ella.

La pregunta más importante acerca de la acción es cómo hacerla más y más significativa. ¿Cómo vincularla al propósito cósmico de la existencia, al objetivo último de la evolución?. ¿Cómo hacer de ella una actividad armónica junto con la libertad plena del espíritu?.

Hay ciertas formas de acción que impiden el desarrollo del espíritu. Dañan el libre crecimiento de la personalidad. Alienan las raíces espirituales del hombre y ocasionan su lenta disipación. Amortiguan el brillo de su alma y destrozan su espíritu.

Por ejemplo, cuando la acción se reduce a una aburrida monotonía, a una rutina pesada, se vuelve una prisión para el alma humana. La sociedad tiene la responsabilidad de ver que la esfera de la acción social no se convierta en una prisión inhumana. Lo mismo ocurre cuando la acción se vuelve mecánica. Cuando no hay oportunidad para la elección o la iniciativa, la acción se convierte en una carga pesada para el alma. Aquellos que gozan de la libertad feliz, del poder y de la luz, tienen la obligación espiritual de reestructurar la sociedad de modo tal que la acción asuma la forma de una expresión dichosa y significativa.

Como elemento esencial del yoga integral, el principio de acción tiene tres aspectos: autoexpresión, autoequilibrio y autoentrega.

La tarea primordial del individuo es concentrarse en el desarrollo de sus posibilidades latentes. Su entrenamiento y educación deben marchar juntos. Si la psiquis de un hombre está preparada para convertirlo en un ingeniero o en un médico, sería ultrajante obligarlo a convertirse en un hombre de negocios o en un sacerdote. Si su psiquis lo orienta a hacerlo un pintor o un poeta, sería tonto inducirlo a que se convierta en un político o en un magnate de la industria. Cuando un individuo puede crecer de acuerdo con su propia ley de

desarrollo, **swadharma**, puede alcanzar lo más alto de su posibilidad, y su acción se vuelve significativa y gozosa.

Esto no quiere decir que un ingeniero deba invertir todo su tiempo y energía en el terreno de la ingeniería o que un político ideal deba dedicar todo su tiempo y energía a la acción política. Hay otros intereses y urgencias además de la idea central en un hombre. Por ejemplo, un político puede tener mucho interés en la jardinería, en la música, en la poesía, en el golf, etc. En ese caso es una obligación para él encontrar tiempo para poder realizar todas estas inquietudes así como sus actividades políticas. Reprimir las fuertes urgencias psíquicas es definidamente perjudicial para el desarrollo de la personalidad. Un principio básico del yoga integral es prestar oído atento a todos los requerimientos interiores de la psiquis. La persona que descubre la luz en su psiquis y la considera el factor más importante para decidir sobre sus asuntos, encuentra que la acción es provechosa y gratificante.

El otro principio de acción es el autoequilibrio. La persona debe estar segura en las acciones que ejecuta. También debe saber controlarse. Pero no puede decir por anticipado cómo triunfará en su esfuerzo. No sabe cómo los demás reaccionarán o cómo la sociedad valorará su acción. Puede que descubra que todos aquellos para los que trabaja tratando de lograr su felicidad, no lo comprenden y aun lo niegan. Habrá de descubrir que no hay una conexión necesaria entre el trabajo honesto y reservado y el reconocimiento y recompensa de la sociedad. Por eso es necesario una actitud de falta de preocupación por las consecuencias para poder llevar adelante sus trabajos de servicio social. Una vez que en una situación dada descubre, después de pensarlo, que su acción es buena, debe proceder sin tener en cuenta las consecuencias.

Para poder convertir las decisiones cruciales en acción, uno debe ir siempre adelante sin temores, dejando aun lado las consideraciones acerca de la ganancia o de la pérdida, del agradecimiento o de la reprobación. Esa falta de preocupación por las consecuencias deja lugar al sereno equilibrio. Brinda la posibilidad de mantener la calma interior y aun el temperamento en medio de

todos los cambios de la fortuna. Uno actúa, pero no actúa. Hay cierta imperturbable inmovilidad en todo movimiento. Es la no acción en la acción. Uno hace su parte en la medida en que puede y deja las consecuencias en manos de la Providencia. De todas maneras, no se puede tener control sobre las consecuencias. La virtud tiene su mirada fija en la felicidad cósmica. Su oído está afinado para oír el llamado del destino. Es una buena oportunidad permitir que la consideración de las consecuencias inmediatas tome la delantera. La oportunidad busca la recompensa en las circunstancias exteriores. Pero la virtud es su propia recompensa. Es el gozo de la expresión creadora. Es la alegría de darse a lo universal.

Esto nos remite al tercer principio de acción: el principio de la entrega. Desde el punto de vista espiritual, el motivo último de la acción es el espíritu de entrega a la felicidad cósmica. Es la propia dedicación ala visión interior de la vida y de la evolución. Es la preocupación activa por los nuevos valores que surgen de la conciencia. Posibilita a la persona a ser ella misma. La oposición y antagonismo no pueden someterlo. La tentación y los halagos no pueden llevarlo a optar por la conformidad. Su lealtad es para con su visión interior de la verdad. Está solo, armado con la fuerza invisible de su relación con lo eterno. Pero precisamente porque soporta a solas su misión, se ofrece a sí mismo sin condiciones o reserva ante el altar del bien último de la humanidad. Su entrega puede no estar en relación con la autoridad establecida o la tradición. En consecuencia, no es condicional sobre el reconocimiento social y la recompensa. Se da así mismo en un acto de supremo sacrificio al futuro del hombre. Nuevos valores imprevisibles surgen de esa entrega incondicional.

La meditación

El coraje para actuar sin tener en cuenta las consecuencias proviene de nuestra conciencia de estar vinculados a lo eterno, de nuestra relación absoluta con el absoluto. La meditación es el canal a través del cual se descubre este vínculo.

La meditación y la acción son inseparables en la práctica del yoga integral. La meditación es el arte de intensificar la conciencia interior. Hay varios métodos para llevarla a la práctica. Algunos de estos métodos serán tratados con más detalle más adelante. Por ahora veremos solamente los principios fundamentales de la meditación como elementos necesarios para realizar el acercamiento integral.

Hay cinco principios básicos: la entrega dinámica, la exploración psíquica, la autoenergetización, la evaluación crítica y la experiencia existencial.

Para la práctica del yoga integral, la entrega dinámica a la realidad cósmica es de gran importancia. Otorga un adecuado punto de partida y un sistema mental apropiado. El espíritu de entrega es el verdadero comienzo de la meditación integral y la perfección de esa entrega es el objetivo final. Pero, desde luego, un individuo puede comenzar con cualquier método de meditación o de plegaria que considere conveniente según sus antecedentes culturales o religiosos. Pero si está interesado en le propio desarrollo tarde o temprano deberá optar por la entrega.

Esta actitud reflejará la situación concreta del hombre. El individuo no es una entidad aislada, abstracta o que puede autoabastecerse. No es nada separado de su medio natural o social. Su individualidad adquiere sentido sólo dentro del contexto del proceso evolutivo del espíritu dinámico del mundo. Es por eso que el método de introspección o de auto-observación bien llevado, puede resultar engañoso. Facilita la extrema introversión. Anima al introvertido a desear una vida estática y aislada, **kaivalya**, que puede ser pacífica pero no útil. La vida aislada es una liberación negativa concebida como emancipación del movimiento vital siempre en proceso de transformación. Es el ideal espiritual de la inercia. Enamorado de la dimensión intemporal del yo, olvida su significado histórico. El hombre es esencialmente un ser histórico. No puede realizarse plenamente si no se relaciona con la marcha de la historia. Abandonar el orden histórico es mutilarse. Además, ese ideal estático está enraizado con una concepción falsa del yo como conciencia inmóvil y aislada.

Dentro de la realidad, el yo no es nada si no está en relación con el cosmos. y como miembro del cosmos, el yo no es inmóvil sino tremendamente dinámico.

Asimismo, el método de la entrega pasiva a lo divino también puede llevar a engaños. Cuando una persona se somete pasivamente a lo eterno, puede ser arrastrada con frecuencia por la emoción y oscuras sugestiones pueden brotar de las profundidades del inconsciente. Cuando la pasividad es total o vacía, uno nunca puede saber cómo será llenado ese vacío. A veces, otras fuerzas que no son las divinas toman el nombre de Dios. Es necesaria una aguda discriminación entre lo que es divino y aquello que no lo es, lo que se lleva 0 lo que se arranca de la felicidad cósmica. En consecuencia, la entrega a lo Divino debe ir siempre acompañada por una constante vigilancia y discriminación de modo que las fuerzas de la ignorancia no tienten con sus engaños.

A menudo, la actitud de la entrega pasiva ha estimulado la imagen de absorción gozosa de lo absoluto. Muchos místicos del pasado han sido engañados por esta imagen. Ellos negaban la teoría de que el yo era aislado y que podía autoabastecerse. Pero no pudieron apartarse del ideal espiritual estático. Mantuvieron la creencia de que el yo era una conciencia inmóvil y aparte. Desde su punto de vista, el individuo no era nada separa- do de lo absoluto. Sólo es a través de la aniquilación de la personalidad en el absoluto como la conciencia puede alcanzar su realización en la pasividad pura.

El ideal de la absorción gozosa en el absoluto proviene de una inadecuada concepción del yo del individuo como un producto de la ignorancia, **avidya.** La filosofía integral, en cambio, dice que él yo del individuo no es un producto de la ignorancia; tampoco es una apariencia ilusoria del absoluto ni un instrumento pasivo de lo universal. Él yo es esencialmente un centro creador libre de lo universal. Es sólo a través de una entrega dinámica a la realidad cósmica que el yo puede alcanzar su esencia interior. Es a través de la participación en el orden histórico como el yo puede actuar como un miembro significativo del cosmos.

La realidad fundamental de la vida no puede definirse solamente en términos de lo universal. Tampoco en términos del yo individual. Sólo puede ser expresada en los términos de yo-relacionado-a-lo-universal. El yo cósmico es la unidad indivisible de la existencia. Por lo tanto la meditación trascendental puede comenzar cuando se centraliza la atención sobre la relación dinámica por medio de la cual el yo se relaciona con el cosmos.

Cuando uno practica la meditación se relaja, deja libres su mente y su cuerpo, y refleja calmadamente sobre el propio nivel ontológico un centro activo de lo Divino. Uno se ofrece en cuerpo y alma al principio creador cósmico, a la fuerza vital universal, de modo de poder revelar el propósito último de la vida. La meditación es un acto de dedicación al propósito cósmico de la existencia. Durante la meditación, aquellos pensamientos, impulsos, deseos, sentimientos, recuerdos, etc., vienen de la mente; uno debe analizarlos pacientemente y comprenderlos con simpatía para des- pués ofrecerlos a lo Divino de modo que todos se organicen coherente- mente alrededor del propósito central de la vida. La siguiente etapa importante de la meditación es la autoexploración. La mente humana se activa notablemente una vez que uno se ha acostumbrado a la observación relajada ya la entrega a lo Divino. Comienza la indagación en la profundidad de la personalidad. Aparecen distintos niveles del inconsciente. Vuelven los deseos reprimidos y los recuerdos olvidados. Se presentan potencialidades insospechadas. Se liberan los poderes ocultos de la mente. La autoexploración trae consigo un proceso portador de energía.

Esta energía del yo alcanza su nivel más alto cuando la chispa divina que hay en el interior del hombre se convierte en una llama. La ciencia nos enseña que una gran cantidad de energía está contenida en el núcleo del átomo y que puede ser liberada. De manera semejante hay una reserva muy grande de energía oculta en las profundidades de la psiquis inconsciente. Algunos la han denominado el poder de Dios dormido en el hombre. Otros **el poder de enrollar**, **kundalini,** el poder psicofísico central que duerme en la personalidad humana. Durante la exploración psíquica esta potencia de energía central se activa. Esto señala un punto decisivo en el propio desarrollo. Produce una especie de explosión psíquica, una con- versión de la conciencia,

una inimaginada intensificación de la existencia. Se pone en movimiento un fluir ilimitado de energía. El proceso de meditación se desarrolla ahora sin esfuerzo y espontáneamente. La vida recupera su frescura original. Uno siente la presencia de un poder más profundo adentro. Es irreprimible y envolvente. La tarea espiritual es ahora la de canalizar adecuadamente esta energía desbordada.

Cuando se trabaja con el poder es necesario una evaluación cuidadosa y un control inteligente. Cuando un hombre conduce un auto a gran velocidad debe saber en qué estado están los frenos y si es capaz de recurrir a ellos a su debido tiempo. Aquellos que están a cargo de la energía atómica saben la tremenda responsabilidad que soportan. Se adoptan medidas de precaución para que ese poder no pase a manos irresponsables. De manera semejante, el despertar de la potencia energética fundamental en el hombre es un avance psíquico que lleva consigo una brillante promesa y un triste peligro. Puede desaparecer como el fuego a menos que se lo sepa usar con juicio. A pesar de que brille por un instante con una luz desusada, su brillo puede durar poco tiempo. No se puede juzgar con un poder de alto voltaje. Aun el deseo espiritual debe ser contenido. La presencia del poder llama a la paciencia ya la reflexión. Se necesita un maduro sentido de la responsabilidad. Los impulsos vitales deben ser dirigidos por un claro sentido de los valores.

La meditación no es un ejercicio oculto. Si carece de una visión abarcadora de los altos valores de la vida, el poder oculto puede destruir tanto al yo como a la sociedad. Es por eso que el elemento más importante de la meditación es la evaluación crítica. Cuanto más sincera es una persona en su entrega a la realidad cósmica más agudo se vuelve su sentido de los valores. Cuanto más pura de corazón es una persona con su dedicación ardiente a lo supremo, más se eleva por encima de la influencia corrosiva de los poderes. Pero después que el suelo ha sido abonado con la pureza de corazón y la clara visión de la verdad, el poder toma la forma de la gracia divina. Hace que uno sea capaz de esfuerzos gigantescos a fin de alcanzar la plenitud del propio destino.

La fase final de la meditación es la experiencia existencial. Es una especie de visión directa de la razón última de la existencia. En Budismo se llama **bodhi** o **prajna**. El Zen lo llama **satori**. La filosofía Hindú la llama **samadhi** o **jñana**. Es un enraizamiento con lo eterno y un sentimiento de unidad con lo universal. Se produce una experiencia inmediata de unidad de toda la existencia. Todas las múltiples formas del ser, las innumerables criaturas vivientes, las gentes diferentes, las razas y naciones del mundo, son experimentados como unidos en este último estadio. Los cristianos místicos han llamado conciencia unitiva o cósmica a esta comprensión de lo último. Todas las religiones del mundo, especialmente los místicos de las religiones universales señalan a la conciencia cósmica unitiva como la coronación del esfuerzo espiritual del hombre.

Desde el punto de vista psicológico, la experiencia existencial significa una conciencia de la hasta ahora oscura y velada dimensión de la existencia: la dimensión de lo no temporal. Lo no temporal es la morada de la trascendencia y de la libertad. Cuando una persona toma contacto existencial con lo no temporal, siente la liberación. Se eleva de la esfera de causas y efectos gracias a su manera no temporal de existencia. Rompe las cadenas de la ley del **Karma**. Entra en una nueva fase de su vida: la vida de participación en la conciencia sin tiempo. Se recuperan, en un plano más eleva- do, la libertad y la espontaneidad perdidas en la infancia.

La espontaneidad infantil se basa en un impulso en bruto y en una desconocida inocencia. Es un equilibrio inestable. Es seguro que el desarrollo de la razón y de la conciencia la perturbará. Cuando el niño es introducido en las dualidades socioculturales de bien y mal, dios y demonio, cielo e infierno, su frescura y su espontaneidad se pierden. Experimenta la caída del paraíso. Junto con las rivalidades y las luchas comienza una vida de inhibiciones y de tabúes. Pero el crecimiento de la personalidad puede eventualmente acabar en descubrimiento de la dimensión intemporal del ser. Con ese descubrimiento la libertad y la espontaneidad aparecen con un nuevo equilibrio. Se recupera el paraíso en un nivel más hondo de la personalidad. Ni la tentación diabólica ni la

ira de Dios pueden destruirlo. Los ruidos confusos de los manejos del poder en la vida se silencian en el santuario sin tiempo.

Amor o Lila

Hay dos niveles de conciencia en lo no temporal. Primero se experimenta como una trascendencia abstracta. No se siente el pulso o los latidos del proceso del mundo. No se oye el coro de la música de las esferas. Tampoco se percibe la baja o la creciente de la corriente de la evolución cósmica. Naturalmente, en este nivel de comprensión ontológica uno dice que No al mundo. El drama de la vida palidece hasta lo irreal. Las discordias de la evolución se disuelven como un mal sueño. La negación mística hace crisis.

Pero en el nivel más profundo de la conciencia de lo no temporal la negación mística se vuelve afirmación. Lo no temporal envuelve ahora el profundo secreto del proceso del mundo. El movimiento evolutivo de la vida y de la historia reaparecen con nuevo significado. Se comprende en- tonces que si el mundo no es nada sin Dios, Dios no es nada sin el mundo. El mundo es la expresión diversificada de Dios. Se disuelve la dicotomía entre Dios y el mundo en la no dualidad de lo no temporal. Esa perspectiva da un profundo sentido de la presencia dinámica de Dios-en-el-mundo.

La conciencia afirmativa de lo no temporal puede denominarse experiencia existencial integral. Es la comprensión de la razón de la existencia como la indefinible unidad de Dios y del mundo. Esa experiencia integral es la base de la vida creadora iluminada. Es la base del amor y de la participación generosa en el avance creador de la evolución cósmica. En la filosofía hindú esa participación se llama **lila**, es decir, cooperación gozosa con el espíritu dinámico del mundo. Éste es el significado de la exhortación de Sri Krsna a Arjuna en Bhagavadgita. Le aconsejó que se mantuviera íntimamente unido con lo Divino y que actuara exteriormente en el campo de batalla de la vida. El objetivo de esa acción es llevar a cabo el propósito de la evolución humana. Es establecer el reino de la verdad, de la justicia y del progreso. Pero como es el propósito de la evolución misma, lo mejor es abandonar los motivos egoístas y

los lazos personales. La acción pura es la que está libre de las tensiones interiores o de las compulsiones de la emoción.

Lila es amor cósmico. Es la gloria coronada del yoga integral. No es la unión estática con lo eterno. No es la paz o la autoaniquilación en el absoluto. No es éxtasis en la negación de la vida y del mundo. No es un modo de realización del ego. La llama pura de amor cósmico sólo llega al ser a través de la destrucción del ego. Hay quienes evitan el contacto inmediato con lo eterno para preservar sus deseos personales y sus predilecciones, sus vínculos y sus lazos emocionales. Anhelan participar en la vida con su personalidad egocéntrica intacta. No desean abandonar sus heredadas nociones del bien y del mal, de dios y demonio. Éste es el llamado amor ético. Muestra un activo interés en la mejora de la sociedad. Pero teme elevarse sobre la moral impuesta para tener un contacto directo con lo eterno. El toque desnudo de lo eterno es devastador para las nociones fijas de la moral convencional y de la teología dogmática. Produce una transformación radical de los valores. Crucifica la individualidad egocéntrica con todos sus deseos y creencias superficiales.

Para el yoga integral el amor cósmico es el secreto de la propia perfección. Es el amor dinámico de lo Divino activamente comprometido con el proceso del mundo. Es un amor desinteresado por el mundo como manifestación visible de lo Divino. Es la participación en el ser del mundo con un punto de equilibrio en el corazón del no ser. La persona que toma con- tacto con lo eterno no padece más compulsiones externas u obligaciones socialmente impuestas. Cuando actúa por el bien de la humanidad lo hace con libertad, alegría y espontaneidad. Una vez que ha vislumbrado el significado último de la existencia no puede volver más a la paz de la soledad privada o de la indiferencia estoica. Siente la urgencia luminosa de cumplir con su papel en el drama cósmico con todas sus potencialidades y con un espíritu de gran dedicación a la felicidad cósmica.

El yoga integral se basa en una visión filosófica inteligible. Se trata de la visión del no dualismo integral. Aquí presentaremos sus principios esenciales.

La filosofía siempre ha sido la búsqueda de un principio unificador del universo. Ha tratado de descubrir algún principio de unidad por medio del cual pueda comprenderse la multiplicidad del universo con una visión sinóptica.

Tales, el antiguo filósofo griego, halló ese principio en el agua e intentó derivar el mundo del agua. **Si quitáramos el agua, decía, el mundo se vería reducido a un montón de cenizas. En cambio, si agregáramos agua, florecería como una rosa.** Anaximandro, en cambio, reemplazó el agua por el aire. Más tarde, Heráclito tomó el fuego como el principio último. Conflictos y contradicciones han enrarecido el aire de la filosofía. Los conflictos agudizaron la crítica y la crítica derivó en el escepticismo. Pero con el tiempo se comprendió que tanto el aire, como el agua y el fuego, podían ser considerados símbolos del absoluto. Ninguno de ellos por separado y como formas particulares de la existencia, puede ser igual al absoluto. El absoluto debe ser esencialmente informe para abarcar y sostener creativamente las formas ilimitadas del ser. Debe ser esencialmente indeterminable para poder unificar las incontables determinaciones. El misticismo en sus mejores manifestaciones trató de comunicar esta verdad preciosa.

Los filósofos influidos por las ciencias naturales o físicas llegaron ala noción de la materia o de la energía como principio básico de unidad capaz de explicar el mundo. De esta concepción ha surgido el materialismo que a través de la historia se ha manifestado en formas distintas. En cambio, los filósofos influidos por la biología llegaron al concepto de la fuerza vital universal, **élan vital**, como principio filosófico. Derivaron la materia de la mente y el espíritu de la libre creatividad de los impulsos vitales. De esta concepción surgió el vitalismo. Para los que fueron influidos por la psicología y la experiencia psíquica personal, la mente, la psiquis, o alguna función psíquica específica, es el principio fundamental. Así, concepciones como las de mente universal, voluntad inconsciente, voluntad de poder, inconsciente colectivo, alcanzaron significado ontológico. El resultado ha sido el idealismo subjetivo. Los filósofos que meditaron tomando como base las categorías de la experiencia religiosa ha.n visto que el principio último es Dios o el Espíritu. El monoteísmo religioso afirma la existencia de un solo Dios como ordenador del universo. Es la fuente

creadora de la mente y de la materia, de la naturaleza y del hombre. Tiene los atributos de la sabiduría, la rectitud, la misericordia, el amor, la redención, la omnipresencia, la omnipotencia, etc. Pero por más que Dios sea colocado más allá del mundo natural en algún lugar del cielo, a pesar de su omnipotencia, apenas puede ser considerado como el principio filosófico último de unidad. El verdadero absoluto debe incluir las distinciones de naturaleza y espíritu, mundo y Dios. La existencia externa del mundo hace del Dios del monoteísmo relativo al mundo así como el mundo es relativo a Dios. Del desarrollo consistente de esta filosofía surgió el dualismo entre Dios y el mundo. Afirma que Dios es el espíritu absoluto que abarca y llena el mundo y al mismo tiempo lo trasciende por su riqueza inmensurable de contenido. Un Absoluto personal y determinado es una contradicción. Un Dios concebido según cualidades y poderes determinados es con mucho un símbolo exaltado del absoluto. Pero no puede ser igualado a él. Es el absoluto tal como lo concibe la mente del hombre.

Los filósofos que meditaron sobre categorías éticas han igualado el absoluto con la voluntad ética por el progreso, la lucha por el desarrollo constante y la perfección. Para ellos el mundo es un proceso incesante de evolución que llega hasta niveles muy altos de perfección moral. Es un perpetuo llegar a ser, una autoperfección progresiva.

Pero muy pronto la filosofía moral o del idealismo ético entra en un dilema. La voluntad cósmica de progreso ¿es perfecta o imperfecta? Si es perfecta, la lucha por la perfección carece de sentido. Si es imperfecta, deja de ser el absoluto. Debe contemplar un nivel externo de perfección al que desea llegar. Se encuentra a sí misma en la balanza de ese nivel exterior. ¿Qué es esa realidad superior que proporciona el nivel de perfección?

Considerando el problema desde otro punto de vista, la pregunta sería, ¿Es el ideal ético un objetivo que puede o que no puede alcanzarse? En el primer caso, una vez que se alcanza el ideal, la vida debe dejar de ser tenida en cuenta. No habría otro incentivo para el proceso de llegar a ser. La evolución se acabaría. Si, por el contrario se considera que el ideal de perfección es inalcanzable, la noción de progreso carecería de sentido. No

puede haber un avance hacia un horizonte que se aleje siempre. Mil escalones hacia un objetivo inalcanzable no son lo mismo que diez; ambos esfuerzos están lejos del ideal. Comparadas con el infinito todas las criaturas son igualmente finitas e imperfectas. La verdad es que el concepto de evolución entendido como una aproximación asintótica aun objetivo inalcanzable es contradictorio. Asimismo está en contradicción con las experiencias espirituales más profundas del hombre. En cierta manera una persona completamente integrada va más allá de toda lucha y esfuerzo por tocar la roca sin tiempo del Ser. La paz profunda del ser reemplaza en él a los conflictos y tensiones del llegar a ser. La angustia de la lucha ética se supera con la alegría y el amor que se siente en unión con el infinito. El santo se convierte en sabio cuando descubre el Ser como una fuente trascendente de todas las distinciones de orden ético.

Un estudio imparcial del actual proceso de la evolución y de la historia desmiente directamente la interpretación moralista del universo. Las nociones morales con que cuenta el hombre son demasiado estrechas como para poder vislumbrar el misterioso proceso del mundo. Son demasiado relativas como para que se las considere de algún modo claves de la historia de la civilización. Las que más parecen predominar como determinantes históricos son las fuerzas amorales como la voluntad de vivir y de sobrevivir, el deseo de poder, la vanidad personal, el nacionalismo chauvinista, el colectivismo agresivo, etc. Si hay algún determinante cósmico que sobrepase las motivaciones colectivas e individuales, sería un misterio impenetrable que no podría ser expresado en los términos de la moralidad humana. La fuerza cósmica de la evolución es esencialmente amoral y supramoral.

Si lo absoluto es amoral, también es alógico. La realidad que se divide por la lógica siempre deja un resto. La plenitud multiforme de la realidad siempre se desliza por entre las mallas de las nociones lógicas. Sin embargo, los filósofos, cuyo acercamiento intelectual siempre ha sido lógico y dialéctico, a menudo igualan el absoluto con la Idea de la Razón. La Idea, como el universal lógico, siempre se ha considerado el principio unificador último del universo. Para Platón, la idea fundamental es la Idea de Dios que incluye

dentro. de su estructura teológica a las otras ideas o universales. Por un lado incluye los conceptos de verdad, belleza, libertad, etc., y las esencias de las plantas, la animalidad, la humanidad, etc. Pero la noción de la materia sin forma se convierte en un enigma. Ya que es un elemento básico de nuestro mundo experimental debe ser aceptado como un principio metafísico. Pero como exento de forma y esencia -como negación de la idea- debe ser rechazado como el no-ser. El mundo de nuestra experiencia es algo más que una adivinanza. Es un producto híbrido distorsionado entre el ser y el no-ser, entre la forma y la materia. Es el reino de las sombras y de las imitaciones.

Para Hegel, el absoluto es la Idea concebida como un organismo coherente e inteligible de categorías fundamentales tales como el ser, el no-ser, el llegar a ser, la materia, la mente, el individual, el universal, etc. Esta Idea se exterioriza en la naturaleza y se completa gradualmente en la historia. Los productos de la cultura humana -sociedad, arte, religión, filosofía, estado, etc.- son distintos modos de aumentar la plenitud de la Idea. Pero una observación amplia e imparcial de la naturaleza y de la historia revela en el proceso del mundo la presencia de lo irracional y de lo absurdo. La Naturaleza es la morada de lo inmediato, lo absolutamente dado, que bajo ningún punto de vista puede ser explicado por un esquema racional de relaciones, un complejo de ideas y de esencias. La historia es el hogar de lo alógico. Es una crónica de las erupciones volcánicas de las profundidades irracionales de la psiquis humana. Es una relación de los cambios ocasionados en la sociedad por fuerzas más profundas que la razón, los cálculos o las especulaciones lógicas.

Que haya aspectos de la realidad alógicos y amorales no quiere decir que la moral y la lógica estén vacías de significado ontológico. Hay, sin duda, rasgos de existencia que pueden estar sujetos ala comprensión lógica ya la evaluación moral. El papel vital de las matemáticas en el proceso científico demuestra que la realidad tiene una estructura lógica y racional. El papel vital de la ética en el desarrollo de las relaciones humanas y de la vida colectiva demuestra que la realidad es el lugar último donde se encuentran todos los valores. Siendo la realidad un fluir dinámico y creador la necesidad, bajo circunstancias y tiempos cambiantes, siempre surge como una reformulación

de los valores. Los filósofos exclusivamente influidos por experiencias místicas tales como **bodhi, satori, samadhi**, conciencia unitiva, visión del Padre celestial, etc., tienden a minimizar los aspectos lógicos y éticos de la realidad ya destacar aquellos aspectos que no son racionales o los que están más allá de la moral. Identifican el absoluto como lo no temporal, misterioso y místico.

Se hicieron muchos intentos para transmitir la esencia de lo no temporal. Fue descrito como el ser interminable (ninguna), como la mismidad (tathata). También fue descrito como el vacío (sunyata). Es la pura desnudez del Ser o la Nada indeterminable. Es el Silencio quieto, incomunicable (Santa). Es la **paz que conduce al conocimiento**. Es el Uno sin nombre o la Identidad sin forma. Es la **profunda oscuridad deslumbrante** impenetrable para los conceptos humanos. Es lo Numinoso no racional, **el tremendum misterioso** que está más allá de las nociones lógicas. Es la trascendencia pura donde se sumergen las distinciones y relaciones. Es esa plenitud no verbal que pone obstáculos a todos los recursos del lenguaje humano.

La comprensión del ser indeterminable idéntico al no-ser puede fácilmente conducir a una acentuación excesiva de lo no temporal. Esa sobre acentuación puede llevar a la equiparación con el absoluto. Tal igualación (lo eterno = lo absoluto) produce un error de cálculo en los valores del tiempo. Establece que el misticismo es un error de cálculo del secularismo. Fácilmente puede producir una actitud de negación hacia la vida y el mundo. Si lo no temporal es la realidad última en referencia a lo último, el proceso del mundo en el tiempo será irreal. El orden histórico está vacío de valor último y de significado. La vida es o parece ser una preparación para la unión gozosa con lo eterno. Vista desde un ángulo negativo es una pesadilla, una horrible presión para el alma humana o un círculo vicioso de vida dolorosa, muerte y renacimiento.

Pero una visión filosófica que considera la realidad de la vida y el significado de la historia, está condenada. Así, la mejor de sus premisas subyacentes -que lo no temporal es igual a lo absoluto- debe estar equivocada. Sin duda, lo no temporal es el aspecto fundamental de la realidad. Es la razón

última de la existencia, pero la nada es un aspecto o una dimensión, no una totalidad, de la plenitud multiforme del Ser. Es el fundamento de la existencia. Pero la existencia posee también su superestructura de valores siempre surgiendo dentro del medio histórico. Entonces el absoluto no puede ser otra cosa que la unidad entre lo no temporal y lo histórico. Es el Ser en su plenitud multidimensional.

Pero debemos preguntar, ¿qué ocurre con los filósofos pluralistas que no creen en ningún principio unificador último del universo? ¿Qué ocurre con pensadores como William James y Bertrand Russell que hablan de un universo plural y de un atomismo lógico? Parecerían tener razón cuando rechazan la unidad como una sustancia metafísica unitaria. Y toda aquella sustancia metafísica que todo lo abarca designada con el nombre de Dios o de Absoluto es una hipótesis inverificable o una construcción intelectual. Comete el error de exaltar la categoría de lo uno llevándola al rango del absoluto. Pero al combatir la falacia monista, los filósofos pluralistas cometen el error de cálculo de exaltar la categoría de lo plural al rango de lo absoluto. Emplean el pluralismo con un significado último y absoluto. Tácitamente creen que lo plural tiene una prioridad ontológica sobre lo uno. Pero la verdad es que tanto lo plural como lo uno son categorías humanas, nuestros modos humanos de comprender los datos de la experiencia. Por cierto, el ser tiene un aspecto que lo conduce a una interpretación pluralista. Pero también tiene un aspecto -el del continuo no racional- que conduce a una interpretación monista. Pero cuando se llega a un último análisis se ve, sin embargo, que la plenitud concreta de la existencia trasciende ambas interpretaciones. La plenitud del ser no es dual, ni verbal, ni conceptual. Está, esencialmente, más allá del número, de la cantidad, de la cualidad y del concepto. El Ser no puede ser igualado a cualquier estructura simbólica o esquema de categorías, ya sea monista o pluralista.

Con un criterio amplio se podría decir que hay tres aspectos esencia- les de la realidad: lo no temporal puro, lo universal dinámico, y lo individual único: Están íntimamente relacionados y son aspectos inseparables y compenetrados del mismo indivisible Ser.

La dimensión no temporal del Ser (Siva)

Ya se ha notado que la dimensión no temporal de la existencia ha superado las categorías de la mente humana. Es la pura trascendencia. Es la existencia como libertad absoluta. Ha sido la fuente de inspiración de los grandes artistas, místicos y sabios del mundo. Es el último objetivo del esfuerzo espiritual del hombre. El movimiento evolutivo de la vida tiene aquí sus raíces.

Lo no temporal no debe ser concebido como la sustancia permanente del mundo que no cambia. La sustancia y la calidad son categorías de la mente humana. Son nuestros modos subjetivos de comprender lo real. Representan una cierta manera de interpretar la experiencia, influida por la estructura lingüística de algunos grupos étnicos. De manera semejante, el cambio y la permanencia son nociones polarizadas de la mente humana. Lo no temporal no es una sustancia que padece cambios, tampoco es algo que desafía el cambio. Es, estrictamente, nada, no sustancia, no objeto. Es la luz suprema que revela todas las cosas, objetos y sustancias. Es el ser puro e indefinible, **tat sat**, que es idéntico al no ser, **sunyata.** Lo no temporal es esa zona última de la existencia donde se unifican el sujeto y el objeto, la mente y la materia. De modo que es erróneo decir que lo no temporal es la mente cósmica, la materia universal, el alma cós- mica, etc. Estos últimos representan otros componentes divergentes del todo cósmico. No puede igualarse a la materia, a la mente, al alma, al espíritu, etc., a cada uno o a todos en conjunto.

Una incursión en lo no temporal tiene para la vida una influencia liberadora profunda. Implica una perspectiva universal, una visión abarcadora de la verdad. Clarifica la unidad esencial de todas las religiones. Las diferentes concepciones teológicas de Dios se muestran como diferentes medios de expresión del misterio eterno de la vida. Las diferentes religiones del mundo se esfuerzan por guiar a las personas por caminos distintos hacia la visión de lo no temporal. Cuando falta el sentido de lo no temporal, la gente se vuelve dogmática y aun fanática. Convierten un dogma en la verdad absoluta, un credo en la última palabra de la sabiduría. Proclamando la finalidad de una idea relativa, vuelven la validez en falsedad. En nombre de la verdad luchan entre sí

con armas falsas. En nombre del amor se aborrecen unos a otros. En nombre de la paz, declaran la guerra a sus semejantes. En nombre de la compasión, actúan guiados por una pasión vengadora. Esta dicotomía interior sólo puede ser resuelta por me- dio de la realización directa de lo no temporal donde toda diversidad se unifica.

Lo no temporal es el sitio de la frescura permanente y de la libertad. Alimenta el espíritu con su vigor siempre fresco. Hace posible la participación de la persona en la auténtica vida eterna más allá de las fijaciones permanentes. La eleva por encima de la falsa permanencia de las formas fijas. Escapar de la libertad es una tendencia oculta del hombre. La libertad se muestra bajo un terrible aspecto. Usa la máscara de lo horrible. Para los que no están maduros emocionalmente, promueve sentimientos intolerables de ansiedad y de inseguridad. Produce vértigo. Por eso las personas en general desean permanecer con su caudal de ideas fijas. Buscan la seguridad en algún castillo bien construido del pensamiento filosófico o de un credo religioso o de una ideología política. Desean traspasar el peso de la vida a alguna figura autoritaria -un profeta, Mesías, gurú, avatara, o dictador benevolente- de modo de vivir con felicidad para el resto de sus días. Sin duda, esto trae paz a la mente. Pero es la paz del estancamiento espiritual. Impide el desarrollo de la personalidad. Pone en acción el pro- ceso de decadencia y degeneración.

Lo no temporal revela el valor intrínseco y el significado último de la individualidad. Aquel que lo ha vislumbrado puede renunciar temporal- mente al mundo y existir en el centro de su relación absoluta con el absoluto. Puede seguir solo en su respuesta a lo Solo, **Kevala**. Puede tomar una firme posición frente a la oposición del mundo. *y* lo hace sin cuidarse de su beneficio o pérdida personal. Lo hace con el espíritu de sacrificio del yo ante el altar de la felicidad cósmica.

Lo individual y lo universal se encuentran en la dimensión no temporal de la existencia en perfecta identidad o no diferencia, **advaita**. Éste es el sentido del dicho Veda: **Tú eres Aquello** o ***Yo* soy en esencia uno con Brahman**. Éste es también el sentido de la palabra de Cristo: **Yo y mi Padre**

somos uno en el cielo. La cristología, en su deseo de dar a Jesús una posición predominante, fracasó en la comprensión del significado universal de su enseñanza. Ésta estaba en armonía con la afirmación funda- mental de todos los grandes místicos del mundo. Establecía la herencia divina del hombre: su raíz esencial en lo no temporal donde el hombre y Dios, lo individual y lo universal, son uno. El hombre tiene el poder de tomar contacto con lo eterno de la existencia. Ese contacto lo libera de su ego y pone de manifiesto su divinidad latente.

El primer contacto directo del hombre con lo no temporal es una experiencia abrumadora. Su ser entero es devorado por él. Toda la energía psíquica se aparta del mundo exterior y de la realidad social. El deleite del nuevo descubrimiento inunda toda su existencia. En consecuencia, el mundo exterior parece irreal. El flujo del tiempo aparece sombrío. Se siente el empuje magnético del propio objetivo trascendente: el de la autoaniquilación en el reino pacífico de lo eterno. Así está ilustrado en la parábola de la muñeca de sal que bajó a medir la profundidad del océano. Tan pronto como llegó al fondo se disolvió. ¿Quién mediría qué a partir de ahora? La dualidad del Yo y del Tú se disuelve por completo en el océano de lo no temporal.

Pero si esa experiencia arrolladora de lo no temporal tiene la oportunidad de madurar, con el correr del tiempo se alcanza un nivel más profundo de armonía. El contenido de esa experiencia se asimila gradualmente a la textura concreta de la personalidad humana. El éxtasis de lo eterno deja de ser una experiencia exclusiva. Ya no excluye el mundo del espacio, del tiempo o de la causalidad. Se puede estar en comunicación con el mundo exterior y, sin embargo, estar firmemente anclado a la propia identidad con lo no temporal. Uno mira alrededor, ve montañas y ríos, rascacielos y mercados, pero los ve tal como son, en sus verdaderas proporciones, en el pasado de lo eterno. Es lo que Sri Aurobino llamaba **la despierta unión con Dios**. Sri Raman Maharshi lo llamó **la condición perfectamente natural del yo**. El mundo del espacio, del tiempo y de la causalidad es un modo significativo de manifestación de lo no temporal.

Esa unión vigilante con lo divino es posible por un renacimiento espiritual del yo. Como la muñeca de sal en el océano, el yo también se disuelve en la profundidad de lo eterno. Pero el que desaparece es el yo ignoran- te, la conciencia distintiva de lo individual. El individuo egocéntrico que dice **Existo en mi sola particularidad como un átomo de Lucrecio, separa- do de mis semejantes y separado de Dios**, recibe su entierro en la vastedad de lo infinito sobre la unión mística con él. Pero de las ruinas del ego resurge el Yo iluminado, el individuo cosmocéntrico, que dice: **Yo soy, uno con toda la existencia y con Dios. Todas las cosas viven, se mueven y tienen su ser en el centro de un Ser todo comprensivo**. Ese renacimiento, espiritual es un modo de existencia en la paz profunda, en la alegría, en el amor y en la armonía. Lleva en su corazón la visión de la igualdad de todo en la identidad del Uno.

La conciencia inmediata de lo eterno alcanza su grado más alto de madurez cuando se convierte en una fuerza creadora y dinámica. En un estadio anterior, uno percibe el mundo como un modo de manifestación de lo eterno y puede no comprender del todo el significado evolutivo del. pro- ceso del mundo. Se puede sentir una profunda compasión por los demás, pero esa compasión puede tener otras formas mundanas. Puede tener como objetivo la liberación de las otras criaturas de las cadenas de este mundo.

Puede estar orientado hacia el reino sobrenatural del cielo o hacia la pura trascendencia en su forma de negación del mundo. La participación plena en el ser del mundo se ve perturbada con esta orientación. Se percibe lo no temporal en su trascendencia pura, no en su inmanencia creadora. Fascinado por la gloria de lo eterno, uno rechaza el valor intrínseco del tiempo. Uno fracasa en el intento de darse cuenta de que lo no temporal es después de todo una de las dimensiones de la existencia, cuando no es la dimensión fundamental. Pero el tiempo es una dimensión del Ser, no menos real o valiosa.

La experiencia integral de la plenitud del Ser es un elemento esencial de la madurez o de la adultez espiritual. Transforma la personalidad mística en

dinámica y creadora. Un hombre poseedor de una experiencia integral comprende el significado de la evolución cósmica dentro del contexto de b eterno. Ve el avance de la historia como un desafió siempre nuevo a la habilidad creadora del hombre. Se convierte en el punto central de la evolución, como un centro único y activo de lo eterno. Participa de la aventura creadora de la vida hacia la realización de lo eterno en el tiempo. Su visión ontológica tiene el carácter de un equilibrio dinámico en el corazón del Ser. Esto era lo que pensaba Sri Krsna cuando aconsejó a su discípulo Arjuna que se uniera serenamente con lo Divino y que luchara en el campo de batalla de la vida por la verdad, la justicia y la rectitud. En el Gita, Krisna simbolizaba lo eterno en su relación con el proceso del mundo, es decir, con el progreso de la civilización.

Hemos notado antes que de la aniquilación de la individua lidad egocéntrica del místico nace una individualidad cosmocéntrica, el **Yo** iluminado. De manera semejante, por el lado objetivo otra profunda transformación tiene lugar durante el proceso de maduración mística. En primer lugar, el Dios personal y antropomórfico de la religión popular des- aparece en la profundidad de lo eterno. Se trasciende la concepción teológica ordinaria de Dios como una deidad celosa, personal, protectora, emocionalmente ligada a una tribu particular, a una raza o a una nación. El divi no **Tú** del parroquialismo cultural y religioso queda enterrado en la vasta inmensidad de lo eterno. Pero entonces, de ese entierro resurge el **Tú** universal del espíritu del mundo que evoluciona. Lo eterno no es estático ni es una negación del mundo. En su corazón hay una urgencia incesante y creadora que perpetuamente produce valores siempre nuevos. Lo no temporal también es lo dinámico universal. Lo eterno tiene su pro- pio dinamismo creador: su modo de expresión independiente en medio del tiempo. Este dinamismo creador de lo eterno es el espíritu del mundo que evoluciona. Se relaciona con el hombre como con un Tú eterno, buscando su cooperación libre y amorosa para la producción de los más elevados valores. En el Gita, Krsna, simboliza este dinámico Tú divino. La plena realización del hombre descansa en su relación creadora con el divino Tú universal.

La energía universal creadora

Hemos señalado que la trascendencia pura lleva en sí una incesante urgencia creadora. Lo eterno es también lo universal dinámico. En otras palabras, el dinamismo creador del tiempo no es menos real y valioso que la dimensión no temporal de la existencia. Son aspectos inseparables y compenetrados del mismo Ser.

El universal dinámico es la energía creadora cósmica, **Sakti** o, simplemente, la creatividad cósmica. Los filósofos occidentales lo han denominado energía fundamental, fuerza la mente cósmica, la idea absoluta, etc. Según lo que hemos dicho anteriormente, podemos dejar establecido que la energía creadora universal debe ser, por propia naturaleza, indeterminable. Darle cualquier carácter determinado es ignorar su vital universal, voluntad inconsciente, el impulso de poder, función universal. Identificarla con la energía física o con el ímpetu vital o la libido psíquica es limitarla a una clase particular de fenómenos o a determinados procesos. Tan pronto se hace una ecuación semejante, pierde su carácter de universal. Sólo una actitud dogmática o reduccionista puede afirmar que un principio determinado es universal. Por ejemplo, un naturalista puede sostener que la energía física es la clave del proceso mundial. En ese caso, se ve obligado a reducir los fenómenos diversos de la vida, de la mente, del espíritu y de la historia, a los niveles limitados de la materia, ignorando su carácter y su valor específico. De manera similar, un idealista puede sostener que la idea o la razón es la clave del mundo. Deberá, como Hegel, hacer ingentes esfuerzos por derivar el proceso natural con su inmediatez y contingencia de las frías categorías y de la lógica abstracta.

La verdad es que la energía creadora última no puede ser identificada con una estructura lógica determinada o con una clase particular de fenómenos. La materia, la vida, la mente, el espíritu, etc., son diferentes niveles de manifestación del universal dinámico alógico. Cada orden de existencia tiene un carácter y un valor distintivo. Cada clase de fenómeno requiere categorías únicas para su adecuada comprensión. En vez de reducir una clase de fenómenos a los términos de otro, podemos unirlos bajo el concepto

unificador de universal dinámico sin anular sus signos distintivos. En vez de explicar un nivel de existencia por los términos de otro, podemos afirmar que son diferentes modos de expresión de la única energía creadora fundamental que está en lo eterno.

El concepto de lo universal dinámico afirma la realidad del proceso del mundo. El mundo no es ni un sueño ni una ilusión. No es una experiencia subjetiva organizada ni es una irrealidad objetiva dispensable. Es un verdadero proceso de cambio, sin principio y sin fin. Es un flujo continuo de sucesos excitantes y de acontecimientos provocadores.

Pero, sin embargo, no es solamente eso. El concepto de lo universal dinámico también implica una perspectiva evolutiva de la vida. El mundo es un proceso de evolución repentina. Es un **florecimiento perpetuo de formas, calidades y valores invisibles e imprevisibles**. El correr del tiempo siempre trae a l.a luz recientes innovaciones. Inauditas combinaciones de sucesos dan ocasión para el surgimiento de los nuevos valores. Situaciones vitales únicas presentan nuevas oportunidades de autoexpresión. Los problemas siempre nuevos estimulan constantemente el nuevo esfuerzo creador.

Ahora bien, el universal dinámico **Sakti** considerado como un aspecto esencial o dimensión del Ser -como un dinamismo creador de lo no temporal- puede ser comprendido metafísica o fenómenológicamente.

Desde un punto de vista metafísico, es un principio creador unitario que todo lo abarca. No es necesario concebirlo corno una sustancia unitaria que no cambia. Ya hemos señalado que la categoría de sustancia no puede aplicarse a la realidad última. El universal dinámico puede ser interpretado como un dinamismo cósmico, único e indeterminable dador de una potencialidad libre. Las formas de energía física, vital y mental son modos de manifestación de esa energía fundamental.

Interpretado fenomenológicamente, el universal dinámico es la totalidad de los fenómenos, observados y observables, pasados, presentes y futuros. Es

el todo experimental de los procesos dinámicos en el mundo. La creatividad cósmica es una conveniente taquigrafía conceptual para todos esos procesos y acontecimientos.

Pero desde el punto de vista práctico del yoga, la controversia entre metafísica y fenomenología es irrelevante. Una organización disciplinada de la vida que conduzca a un máximo aprovechamiento no depende en modo alguno de una prioritaria solución intelectual para este problema intelectual que es intelectualmente insoluble.

Aunque el mundo fuera interpretado desde el punto de vista metafísico como una fuerza unitaria de evolución cósmica, o fenomenológicamente como un flujo de fenómenos subsiste la circunstancia de que todas las formas del proceso creador marchan constantemente en el mundo a nuestro alrededor. Los diferentes átomos se combinan para formar una molécula. Las diferentes moléculas se combinan para formar las cosas útiles que usamos. El oxígeno y el hidrógeno se combinan en proporciones adecua- das para dar lugar al agua y sus nuevas cualidades. El carbono, el hidrógeno, el oxígeno y el nitrógeno se combinan para formar el protoplasma con sus valores vitales. Las fuerzas físicas, químicas y vitales que operan en el organismo humano se combinan para formar la constelación que habrá de manifestar la cualidad radicalmente nueva de la conciencia.

Cuando, en un individuo en crecimiento, la conciencia y el inconsciente, la razón y la pasión, el pensamiento y la emoción, se armonizan y se integran, nace un valor único del yo. El individuo actualiza su potencialidad más profunda. Entonces de nuevo, los que pertenecen a tribus, razas y religiones diferentes se mezclan para formar el Estado moderno que posee una personalidad jurídica propia y soberanía política. Más adelante las circunstancias históricas inducen a las naciones diferentes a combinar y formar una organización internacional unificada como instrumento para la paz internacional, para la justicia y la armonía del mundo. La creatividad cósmica o el universal dinámico significa toda clase de procesos creadores *y* de logros

evolutivos. También significa todos aquellos sucesos imprevisibles creadores que están por nacer con el tiempo.

El proceso del mundo presenta, así considerado, tres características fundamentales. Es un flujo real de acontecimientos; no es un sueño irreal, tampoco es un espectáculo de sombras sin sentido. En segundo lugar, con su plenitud multiforme e ilimitada, el mundo logra salvar todas las formulaciones conceptuales que puedan limitarlo. No puede ser igualado a ningún sistema de pensamiento particular, ni científico, ni metafísico, ni teológico. Presenta aspectos divergentes *y* característicos especiales acentuadas e interpretadas según sistemas de pensamiento diferentes. En tercer lugar, el proceso del mundo revela una creatividad sin límites. Es un proceso incesante de nueva creación. Es un impulso sin trabas hacia lo invisible.

De lo dicho se sigue que nuestra comprensión del mundo es incompleta si no se la ve bajo una perspectiva de evolución. También nuestra comprensión del hombre en el mundo es incompleta sin una orientación histórica.

Comprender el sentido de la evolución es participar en ella. Aquel que aprehende el significado creador del mundo considerará incompleta la vida sin la activa cooperación con el espíritu del mundo dinámico. No puede haber perfección del yo sin una identificación del yo con la fuerza creadora de la evolución.

No puede haber comprensión de la posición del hombre en el mundo sin una comprensión de la historia de la civilización. Abarcar el sentido de la historia es participar en ella. No puede haber autoperfección de ninguna clase si se abandona el orden histórico. La vida no es completa sin una cooperación inteligente con el espíritu del tiempo creador. Aunque sea profunda la propia visión de lo eterno, será parcial e imperfecta sin una , conciencia activa de lo eterno *y* de su significado intrínseco.

Lo individual

La producción de la diversidad sin fin parece ser lo específico de la energía cósmica creadora, del universal dinámico, **Sakti**. La individualidad es un valor emergente único. Y este valor tiene diferentes grados de actualización.

No hay dos cosas absolutamente iguales en este mundo. No hay dos árboles, ni dos hojas del mismo árbol absolutamente idénticos. Tampoco hay dos flores idénticas, ni dos dedos de la misma mano que sean iguales. Cada uno tiene una textura única y una configuración propia. Cada uno tiene su propio lugar dentro del continuo espacio-tiempo. Cada uno tiene su propia relación con el cosmos.

Dentro del reino animal el hombre tiene un alto grado de potencialidad individual. Mientras que los otros animales nacen como tipos acabados, con habilidades instintivas inmutables, el hombre nace incompleto y desvalido. Pero sin embargo, posee la capacidad de terminar lo que está incompleto. Como una imagen de arcilla de la creatividad cósmica, nace con una tarea y una responsabilidad: la tarea de realizar sus más ocultas posibilidades y la responsabilidad de construir su destino. Su sistema nervioso es flexible, de modo que puede aprender a recrearse con una libertad sin límites. Como arquitecto de su propio destino, está permanentemente superándose a sí mismo. Está siempre tratando de alcanzar lo más noble, lo más alto, lo más grande. Sus esperanzas y sus aspiraciones, sus impulsos y sus sueños, sus elecciones y reelecciones, no son menos vitales para su existencia que su realidad en un momento dado.

El individuo siempre tiene una cierta conciencia de su libertad y de su relación dinámica con el mundo que lo rodea. Es una tontería pensar el alma humana como un átomo espiritual cerrado o una sustancia mental que no cambia. El individuo que se autoabastece es una abstracción del pensamiento. El hombre crece en constante evolución con la naturaleza y la sociedad. Saca su alimento físico y espiritual de ambas y reacciona frente a ellas de una manera única. Excluirse de esa activa correspondencia es perecer.

Nada hay que no cambie en la sustancia espiritual del individuo. Hora a hora, día a día, año a año, sobrelleva un cambio constante. Sus creencias, pensamientos, sentimientos, deseos o reacciones emocionales están en perpetuo movimiento. Su actitud hacia los otros, sus amigos, sus enemigos y los que le son extraños, también varían. Si cierra las ventanas de su vida a los cambios de afuera, cesa de crecer y se osifica. Por el contrario, si aprende a hallar todos esos cambios en el centro de su propio ser, avanzará por la ruta de su desarrollo creador. El hilo de continuidad que se entrelaza a través de los cambios de la vida es el único diseño de su desarrollo. Es su modo de recibir del mundo y de darle al mundo. Es su única forma de relacionarse con el universo.

Hay otros aspectos esenciales de la relación del hombre con lo real.

Primero, el hombre está orgánica y creativamente relacionado con la naturaleza. Es un animal que se maneja con la inteligencia. Puede proveer constantemente los poderes de su cuerpo con las herramientas adecuadas que puedan adaptar el material en bruto de la naturaleza. Puede penetrar los misterios escondidos de la naturaleza y explotarlos para su comodidad y su progreso. Los barcos a vapor y los ferrocarriles, los aviones y los cohetes, la radio y la televisión, las computadoras y los cerebros electrónicos, son algunas de las maravillas de su genio para la tecnología. Sin embargo, el gran peligro reside en la posibilidad de convertirse en víctima de sus propios inventos. Corre e.l riesgo de ser aplastado por el Frankestein que ha creado. La única forma de superar este riesgo es mantener viva en su corazón una visión clara de los valores espirituales de unidad, libertad y amor. Todas las técnicas y métodos de división deben ser apartados para poder percibir esa razón última de la existencia. La tecnología debe completarse con el arte de la comunión en silencio a fin de prevenir la esclavización del hombre por las máquinas.

En segundo lugar, el hombre se relaciona dinámicamente con el paso del tiempo. Alfred Korzybski observó claramente que el hombre es una criatura **atada al tiempo**. Y es así porque puede sacar provecho de sus experiencias pasadas y elevarse por encima de sus mayores. La sabiduría acumulada de las

edades anteriores se cristaliza en la cultura y en la tradición. Por medio de la tradición hereda las riquezas del pasado y los avances creadores del futuro. Se proyecta constantemente sobre el futuro con planes constructivos para su propio desarrollo y el progreso de la sociedad.

El presente en que vive alberga tanto al pasado como al futuro. El pasado actúa sobre él como un hábito, una disposición y tradición. El futuro es el ideal, la esperanza y la aspiración. El tiempo en todas sus dimensiones es la sustancia de su crecimiento creador.

El hombre no es sólo una criatura atada al tiempo, sino ligada a él. Por un lado experimenta el tiempo como una energía creadora. Por el otro lo experimenta como un interrogante. Los lazos con el tiempo lo oprimen como las paredes de una prisión. Siente que la vida es un intervalo incierto entre dos desconocimientos, como un breve relámpago entre dos oscuridades. Lo que le ocurrirá después de la muerte es un total misterio. Con su imaginación llena estos resquicios misteriosos de la vida con teorías acerca de lo anterior a la vida y lo que viene después de ella. Quizás su imaginación toque alguna cuerda vital de la realidad, quizás, a pesar de toda su carga emocional y valores pragmáticos, esté fuera de todo contacto con lo real. Pero sea como sea, la imaginación creadora es sin duda una fuente inagotable de nueva creación en la dimensión cultural. Los resquicios misteriosos de la vida son un desafío para el espíritu del hombre. El yoga es el medio radical de aceptar este desafío. Apartando todas las teorías e imaginaciones ansía penetrar en la zona última de la existencia detrás de la vida y de la muerte con una capacidad de ser integrada.

En tercer lugar, el ser humano se relaciona íntimamente con la sociedad. Las relaciones personales dentro del medio social son el factor vital en la estructura de la realidad humana. Fuera de la sociedad, el individuo no es nada, sólo una mera abstracción. Todos nacen dentro de una tribu, una comunidad o una nación. Su psiquis se forma y moldea por las fuerzas culturales que provee la matriz de la sociedad. No se puede escapar de la influencia penetrante y poderosa del condicionamiento social. Pero con el

desarrollo de la personalidad el horizonte social de la persona puede ser ampliado. La puerta está abierta para el descubrimiento y valoración de otras razas y culturas por la interrelación que se establece entre los diferentes grupos culturales y sociedades. Uno comienza a aprender a acercarse a la herencia cultural de toda la raza humana. Participa del crecimiento de la civilización con el espíritu de un ciudadano del mundo. La propia visión mental y ética puede ampliarse aún más allá de los límites de la raza humana. Hay algunos individuos cuyo horizonte ético es tan amplio que se sienten como miembros integrales de toda la creación, tanto del reino animal como del humano. Sienten responsabilidad por toda la vida. Están interiormente cubiertos por una compasión universal, **mahakaruna**. Están animados por un espíritu de dedicación a la grandeza cósmica. La práctica del yoga que implica la acción desinteresada y la meditación puede dar lugar a esta expansión universal de la conciencia. Cuando una persona está unida a la razón de la existencia, percibe vívidamente la unidad del universo. La visión luminosa de la unidad produce el espíritu del amor universal.

En cuarto lugar, gracias a su propia conciencia, el hombre se relaciona dinámicamente con su yo interior. Esa vinculación consciente es el imperativo fundamental del crecimiento espiritual. La transición de la con- ciencia tribal a la racial, de la conciencia racial a la nacional, de la nacional a la internacional, y, finalmente, de la internacional a la conciencia cósmica, sólo puede ser pensada en la profundidad de la individualidad. Aquel que está totalmente sumergido en la conciencia tribal, comunal o racial, no ha descubierto aún su propia individualidad. Le falta coraje para alzar su voz de protesta contra las convenciones sin sentido y las injusticias de su propio grupo.. Para poder elevarse por encima de las limitaciones del propio grupo, debe experimentar la fuerza interior y la libertad de su individualidad. Para poder tomar una posición audaz contra los conflictos detestables y las guerras suicidas entre las distintas tribus o razas, debe oír la voz del Ser en la profundidad de la propia alma. Asimismo, se requiere valor y visión de individualidad para elevarse sobre los diferentes poderes nacionales y tomar una posición temeraria frente a la justicia ya la paz internacional. Se requiere el atrevimiento audaz del yo solitario para pronunciar un juicio sobre la falsedad y la hipocresía donde quiera que se la

encuentre. La evaluación crítica y la visión inteligente son funciones gemelas de una personalidad madura. La evaluación crítica impide el parroquialismo. La visión inteligente revela la verdad universal que va más allá de los límites geográficos o religiosos.

El individuo puede alcanzar su propia personalidad sólo si sigue el ritmo interior de su ser **swabhava**. Debe descubrir la ley de su propio llegar a ser: la ley inmanente de su desarrollo, **swadharma**. La imitación ciega de lo exterior daña el crecimiento de la individualidad. La conformidad impensada a las normas fijas mata el espíritu interior. Hace del hombre una máquina. Convierte al genio potencial en un robot. Provoca el falso aire del cuervo que danza sobre las plumas del pavo real. Ésta es la crisis del hombre contemporáneo. El peligro de la mecanización de la vida, la conformidad autónoma, la superficialidad le da en la cara. El peligro de la mediocridad anónima moldeada por el nivel medio de sugestión y devorado por las organizaciones colosales amenaza al individuo cuando está en plena celebración de su individualidad.

El verdadero yo del ser humano es el elemento de su pura trascendencia. Es la chispa creadora de lo eterno. Cuanto más aprende a existir en medio de su relación con lo eterno más experimenta su fuerza y su libertad como individuo. Se da cuenta que esencialmente no es simplemente una tuerca dentro de la máquina del Estado o de la Patria. Tiene un modo de existencia y una plenitud que van más allá de los grupos sociales y de las organizaciones masivas. Sólo en la presencia de lo Solo, descubre la profundidad creadora de su personalidad. Las demandas clamorosas de las colectividades, ya sean estados, iglesias, o partidos políticos, hacen silencio. Se cortan los apretados lazos del compromiso emocional. Las protestas y los reclamos de la moral convencional se sumergen en una valoración silenciosa del Bien absoluto.

Pero es necesario tener cuidado aun en el encuentro con lo eterno. La Historia nos dice que el hombre se ha equivocado no sólo igualando el mundo de las formas determinadas con el absoluto. También se equivocó igualando lo informe y lo sin tiempo con el absoluto. El último error pro- dujo el espíritu de

negación del mundo. Ha envalentonado todas las for- mas de ascetismo, pesimismo, supernaturalismo, transmundismos, trascendentalismos, etc. La filosofía integral desea poner en claro la falacia de esas equiparaciones.

Lo eterno es por cierto la dimensión fundamental del Ser. Pero, como ya se ha señalado, el universal dinámico -la creatividad del tiempo- no es un aspecto o dimensión del Ser menos real o significativo. El absoluto es lo universal eterno, **siva-sakti**. Lo eterno es la raíz sin forma o la dimensión que sostiene el universo. Lo universal es el impulso creador de lo eterno que se manifiesta en formas sin fin en el ámbito siempre en expansión del tiempo.

Una visión integral de la estructura del absoluto como lo universal eterno lleva al ideal más equilibrado de la vida. Es el ideal de la participación gozosa en la aventura creadora de la vida y de la evolución sobre la base de una unión integrada con lo eterno. Es el ideal de la expresión creadora, tanto individual como social, a través de una institución u organización elegida según la propia percepción de los altos valores.

LA SUGESTIÓN

El universo está regido por leyes eternas que jamás fallan. Estas leyes eternas están gobernadas por la sugestión de la conciencia primordial. Esta sugestión opera en todos los seres, vivientes o no vivientes, en todo tiem- po, en todo lugar, en toda experiencia y en todos los escenarios de la natu- raleza, se trate de fenómeno o noúmeno, manifestado o inmanifestado. Es por tanto extremadamente necesario que el estudiante tenga una compren- sión de estas leyes.

Hemos mencionado ocho pasos o sistemas del Yoga. Los últimos tres de éstos: *dharana:* (fijación de la mente en un sitio particular, fuera o dentro del cuerpo), *dhyana* (sugestión), y *samadhi* (desarrollo del poder de la voluntad y de la intuición), los que son vitalmente necesarios para el logro de la conciencia suprema. Por lo tanto, a estos tres se les llama el instrumento interno de la

conciencia, y los primeros cinco son denomina- dos el instrumento externo. Cuando se ha logrado la forma de la concien- cia suprema, estos tres también se convierten en secundarios en cuanto a la conciencia.

La sugestión es el más importante de los tres. La sugestión es la causa fundamental y subyacente de todos los fenómenos mentales, e instrumento poderoso del *samadhi.* El universo entero no es sino sugestión; el mundo vive de ella. El poder más grande de la naturaleza es el poder de la suges- tión. Es tan viejo como la naturaleza y tan poderoso como ésta. Nos esta- mos moviendo constantemente, en todo momento, por nuestra sugestión. Primero pensamos, luego actuamos. Primero planeamos, luego llevamos a la práctica ese plan. El recién nacido no es capaz de caminar; da constan- tes sugestiones a su cuerpo a través de la mente, y luego de uno o dos años de práctica de la sugestión y de pruebas, es capaz de caminar como un hombre.

El conocimiento, o cualquier cosa que ahora sabemos, ha llegado a nosotros mediante el poder de la sugestión. En la escuela, en el colegio secundario y en las universidades aprendemos por la sugestión de nuestros maestros. Todos los recién nacidos son ignorantes. Durante su niñez, adolescencia y vida adulta se desarrollan en concordancia con las sugestiones que reciben a través de los ambientes externos e internos. Mediante la sugestión constante, el mismo niño se convierte en un maestro en su materia. Cualquier conocimiento que estamos adquiriendo en el momento actual o que esperemos adquirir en el futuro, nos llegará a través del poder de la sugestión.

Aun el conocimiento que parece ser espontáneo, se manifiesta en usted por el poder de sugestión de la energía universal primordial; la Mente Universal, la omnisciencia, la omnipotencia, la omnipresencia, la Inteligencia Universal de lo Supremo. Todo el conocimiento ya estaba aquí antes de que nacieran usted y el universo, y quedará aquí para siempre, después que usted y el universo hayan desaparecido. Y así ocurrirá también con el gran poder de la sugestión.

La ley de la sugestión es infalible y absoluta. Todo el mundo, ignorantes o sabios, ricos o pobres, altos o bajos, jóvenes o viejos, orgánicos o inorgánicos, vivientes o no vivientes, están sometidos al poder ya la ley de la sugestión. No hay excepción a esta regla. No respeta a nadie, con la sola excepción de aquellos que se han fortificado con la ley de la sugestión, con la ley de la voluntad divina. Todas las sugestiones producen su efecto más pronto o más tarde. Desarrollamos nuestra vida, mala o buena, de acuerdo con nuestra sugestión constante. La sugestión es el factor simple más grande en la práctica del Yoga. Sin entender la ciencia y los métodos de la sugestión, nadie podrá lograr la perfección de la conciencia.

Las formas de la sugestión son las siguientes:

1. Sugestión Física: Nuestro cuerpo se mueve en una forma particular con cada pensamiento. Cuando alguien dirige una reunión, sus manos se mueven de acuerdo. Por las sugestiones de sus manos y de su cara puede expresar sus pensamientos en forma mejor que aquellos que no muestran a su público ningún gesto o sugestión fisica. Sin embargo, las sugestiones son más profundas que esto en el Yoga. Son distintas *mudras* (movimien- tos de los miembros y los dedos, etcétera, de acuerdo con la circulación de la fuerza del *kundalini,* fuerza magnéticas en el cuerpo). Las sugestiones físicas son innumerables, y cada sugestión se refiere a un tipo particular de desarrollo mental.

2. Sugestiones de los Sentidos: Constantemente estamos dando y recibiendo sugestiones a través de los órganos de nuestros sentidos. Los niños reconocen la ira o el amor que se les tiene por los ojos de sus padres. Leemos sugestiones escritas con los ojos, y escuchamos conferencias en la escuela y el colegio superior por medio de los oídos. Olemos con la nariz olores agradables o desagradables, conocemos la temperatura y el tacto por la piel. Estas y otras sugestiones similares se llaman sugestiones de los sentidos.

3. Sugestión Verbal: Este es un tipo especial de sugestión. Por este medio repetimos nuestras ideas y pensamientos y logramos el éxito con el tiempo.

Los maestros enseñan a sus discípulos mediante la sugestión ver- bal. Usted llega a percatarse de innumerables variedades de sugestiones verbales.

4. Sugestión Mental: Cuando una sugestión se repite sólo por la mente se le llama sugestión mental. La sugestión mental, es la más fuerte de todas.

5. Sugestión Ambiental: De acuerdo con el estado del mundo externo e interno, recibimos y respondemos a la sugestión ambiental. Nadie puede soportar el calor y el fríQ extremos sin proteger adecuadamente el cuerpo; éste es un ejemplo de sugestión ambiental.

6. Autosugestión: Es la sugestión que los estudiantes de Yoga se dan así mismos para alcanzar la perfección en esta práctica.

A través de los distintos tipos de sugestiones dirigimos el poder mental y los pensamientos, que son el fundamento de todas las sugestiones. Nadie habla una palabra ni hace un gesto que no sea resultado de un pensamiento. La palabra y la acción son simplemente accesorios de los pensamientos e indican lo que uno está pensando. Por lo tanto, todas las sugestiones son la prolongación de las sugestiones mentales; surgen en la mente y se disuelven también en la mente. La sugestión mental es la base de todas las sugestiones, y es independiente. Por o tanto, en el estado de perfección la sugestión mental opera sin el resto. Todas las otras sugestiones son dependientes y, no pueden trabajar sin la mente. Cuando usted ha controlado hasta un cierto punto su mente y ondas mentales, y cuando la fuerza magnética de su mente irradia de su rostro, lo que es índice de su éxito interior, la gente con quien usted está en contacto se somete a la influencia de esta fuerza magnética, olvida su dolor, sufrimiento y ansiedad, y se torna calma y pacífica. Dominan su debilidad y, de acuerdo con su estado de preparación, desarrollan en sí mismas el poder de la voluntad. Cuando la gente lo observa a usted practicar su actividad de Yoga y otro trabajo diario con felicidad, también ellos tienden a volverse perfectamente calmos sin que usted les hable. Esto sucede así porque cuando usted mira aciertos tipos de gente que son sinceros y entusiastas, las ondas de su mente pene- tran en ellos y despiertan sus mentes. Ellos sienten esta influencia y

advierten que usted les ilumina la mente. Sienten que usted los está ayudando, protegiéndolos y guiándolos, y eventualmente se vuelven Yoguis y obtienen la perfección en su práctica. Es por ese motivo que la gente corre de *guru* a *guru* y de maestro amaestro, para lograr del maestro la fuerza "mental".

Las sugestiones mentales son tan reales como el universo que nos rodea. Los pensamientos son cosas, y las cosas son pensamientos. La energía es creada y controlada por la mente, y viceversa. La fuerza más grande del mundo es la sugestión mental. La mente es el universo, y el universo es la manifestación de la energía Universal. La mente es materia, y todas las cosas materiales son sólo una expresión de la mente.

Las ondas mentales, las ondas de pensamiento, la fuerza mental, la fuerza del pensamiento, no reconocen causa, efecto, espacio ni tiempo. Están más allá del grupo causal. Las ondas de su mente pueden influir sobre las estrellas que están a millones de millas de distancia. En un instante usted puede enviar su pensamiento a una persona que está lejísimo de usted. Usted puede conocer hechos del pasado e incidentes futuros en la misma forma en que ve distintos países en un mapa abierto delante suyo. Usted puede recibir estos poderes supranaturales por la práctica del Yoga. Su mente, mediante dicha práctica, puede transformarse en un transmisor y receptor eterno. Puede obrar dentro de usted como una estación eterna de radiotelefonía. Cuando usted lee un libro, una revista, un diario; cuando usted ve, toca, huele, oye o hace algo, es la sugestión mental que hace todo. Pero sin embargo, para usted es desconocida. Cuando la sugestión mental no está con usted, no 'puede escuchar la radio ni una conferencia, ni un concierto, ni a un individuo que habla. Usted no puede hacer nada cuando ella no está con usted. Cuando usted ve una cosa, razona sobre ella y la reconoce, la sugestión mental está operando en todos los procesos. Es así como usted puede estar leyendo, discutiendo asuntos filosóficos o de otra naturaleza en su mente, buscando diferentes respuestas. Aplicando distintas lógicas, comparando distintos estados de posibilidades, haciendo todo con su mente, y no obstante eso la mente no le habla en la forma en que una persona le habla a otra. La sugestión

mental en estos estados opera sin sugestión verbal. La sugestión mental toma la forma de otra sugestión en estados posteriores.

La sugestión ambiental es muy importante en el desarrollo mental. Ambientar significa rodear, estar alrededor, ceñir; mental significa la mente. Cualquier sugestión que esté alrededor de la mente y creando su impresión en el interior de la mente se llama sugestión ambiental. Juega un rol de lo más importante en el éxito de la meditación y la concentración. Los escenarios naturales -caídas de agua, océanos, ríos, bosques- tienen una in- : fluencia de lo más significativa sobre la mente. Es ésa la razón por la que ! los grandes Yoguis eligen escenarios naturales para su meditación. Los principiantes debieran ir,. de vez en cuando, a algún lugar montañoso lleno de belleza natural para unos pocos días o meses de práctica de la meditación. Aun la mente más inquieta es influenciada. Los principiantes debieran examinar su ambiente si no tienen éxito en su meditación, y elegir uno mejor.

La sugestión que un estudiante repite a su propia conciencia se llama autosugestión. Puede ser verbal, mental o ambiental. Hay otra variedad de autosugestión: se llama sugestión espontánea. No existe necesariamente en el operador; puede ser verbal, mental o ambiental, pero emerge principalmente del operador. De ahí que sea parte de la autosugestión. Algunos la consideran como una clase separada. Auto significa "yo". Sugerir significa presentar una idea directamente a la mente; de palabra, por el tono, la mirada o lo que nos rodea interior y exteriormente. La autosugestión, por lo tanto, significa hablarse a sí mismo y sugerirse a sí mismo. La autosugestión es la parte principal de la concentración. Cuando los maestros enseñan Yoga, es sugestión, y cuando ellos mismos meditan es autosugestión. La auto sugestión es la vida de la meditación.

Hay un hecho eterno: O usted recibe siempre sugestiones de su mente, o usted de órdenes a su mente por su propia sugestión. En el momento en que usted se descuida, su mente lo gobierna por sugestión. Esto se llama servidumbre y debilidad. Pero si usted constantemente da órdenes a su mente, ella lo obedecerá. Esto es libertad. El *samadhi* depende de la autosugestión.

En la esclavitud, la gente está subordinada a las sugestiones de su mente, y por lo tanto sufre. Todas las sugestiones deben estar subordinadas a la autosugestión. Deben ser permitidas si no están en contradicción con la autosugestión, y deben ser reprimidas de inmediato cuando la contradicen. La autosugestión es siempre un incentivo inmediato, dinámico, para el *samadhí* u otra acción.

Cuando una onda mental se proyecta desde la mente subconsciente se le llama sugestión, y cuando esta onda mental es aceptada en forma de idea, imagen o un impulso de pensamiento, se vuelve parte de la mente consciente y parte de la personalidad individual. Un individuo acciona y reacciona de acuerdo con ella. Ahora es fuerza mental evidente que está creciendo para producir un hábito bueno o malo, de acuerdo con la variedad de la autosugestión.. Todas las sugestiones, sean mentales, verbales o ambientales, operan a través de la autosugestión. Por lo tanto, toda sugestión es autosugestión. Un hombre no puede realizar ningún trabajo sobre el cual no se haya hecho sugestiones a sí mismo. Cuando la gente sufre dolores, enfermedades y ansiedad, significa que ha invitado a éstas a convertirse en parte de su autosugestión. Los Yoguis advierten al estudiante de Yoga que no den ninguna sugestión destructiva a su mente. La mayoría de la gente sufre de sugestiones destructivas que ya han dado a su mente en forma de pensamiento e imagen, y los Yoguis son felices y calmosos porque siempre dan sugestiones divinas a sus mentes.

La sugestión es la clave de la Meditación: Si no hay sugestión no hay meditación; si hay sugestión malas, hay vida desgraciada; buena sugestión, vida feliz.

Primero, la sugestión se presenta a la mente en forma de idea, pensamiento, razón, filosofía. Luego desciende al plano de los sentidos y la palabra. Del plano de los sentidos y la palabra desciende a los órganos de la acción y toma la forma de acción. y el hombre es de acuerdo a cómo es su acción. De este modo, la sugestión tiene cuatro etapas:

1. Etapa de la mente: Pensar, razonar, y todas las cosas por el estilo.

2. Etapa de la palabra: Formar ideas.

3. Etapa de la acción: Realizar la acción.

4. Estado de ser y transformarse.

Antes de que se convierta en acción plena, permanece en la mente subconsciente tal como la fuerza electromagnética, y cuando desciende a la mente consciente se transforma en "fuerza pensante", "filosofía", "principio", "conocimiento", etcétera. Aun así, está limitada por las condiciones individuales. Cuando asciende al estado de mente supraconsciente a través del *samadhí,* se transforma en energía universal, conciencia suprema, fuerza magnética eterna.

La autosugestión es la mayor de las energías, de todas las curaciones. Por ella, un hombre puede aliviar, minimizar, eliminar el temor al dolor, el temor de la tortura, el temor al sufrimiento, los conflictos mentales,; puede finalmente conquistar la muerte y obtener libertad y la liberación de todas las servidumbres. Aun los principiantes del Yoga pueden desalojar cualquier desorden mental o físico por la autosugestión.

Mucha gente sufre porque a causa de sus autosugestiones destructivas se ha hipnotizado a sí mismo hasta quedar en esa condición. Por el proceso del Yoga la gente tiene que desalojar de su mente ese estado hipnótico, y debe establecer un estado mental natural, una condición normal, saludable. El Yoga es deshipnotización. El hombre es el arquitecto de sus propios sufrimientos, así como también la víctima de auto sugestiones desgraciadas. Estas desastrosas y desgraciadas auto sugestiones se desenvuelven en las mentes de todos, y muchas películas modernas, televisión, cuentos y cosas semejantes cooperan con las autosugestiones negativas. Hay personas afortunadas que controlan estas malas sugestiones y llenan sus mentes con auto sugestiones divinas y meritorias.

Por medio de la autosugestión el estudiante debe restablecer la confianza en su mente. De este modo podrá conquistar sus sufrimientos, temores, fobias y otras ondas mentales conscientes e inconscientes.

Este curso presenta una técnica especial de concentración con detalles suficientes y claridad, de modo que tanto el principiante como el estudiante adelantado puedan enriquecerse desde las primeras etapas con virtudes divinas y eternas.

Siéntese cómodamente en el suelo o en un sillón. Primero recuerde su mente y su poder mental. Salude a todos los divinos videntes, maestros y Yoguis; esté dispuesto a aceptar lo que es verdadero y beneficioso ya renunciar a lo que es falso y dañino. Comience con el *dharana* (fijación). Fije su mente en el *sushumna* (sistema nervioso central). Ahora, finne y sostenidamente, inicie el *dhyana* (sugestión) desde el *sushumna* (sistema nervioso central) hacia distintas partes del cuerpo. No envíe al comienzo sugestiones a todas partes del cuerpo, sino que elija un lugar detenninado y luego siga hacia otra parte del cuerpo sistemáticamente. Por ejemplo: comience con las piernas y relájelas por su sugestión. Luego el abdomen, pecho, brazos y cabeza. Utilice el *dharana* (fijación), el *dhyana* (suges- tión) y el *samadhi* (flujo de la conciencia), en ese orden. Al comienzo el progreso será muy lento. Durante los primeros días, puede ser que usted no sienta nada; pero continúa con su práctica diaria y regularmente, yeven- tualmente podrá relajar todo su cuerpo en un instante, y sentirá un océano de conciencia suprema dentro y alrededor de usted.

Hay tres clases de *pratyahara* (relajación), de acuerdo con los grados de la relajación:

1. Estado de *dharana.* Este se llama el estado muy liviano, o estado de los cambios físicos. En este estado el estudiante no puede abrir los ojos. Todos lo músculos voluntarios (manos, brazos, piernas, etc.) están relaja- dos y en estado de sueño. El estudiante se halla absolutamente consciente de todo lo

que está sucediendo y, si está en clase, de todo lo que está enseñando el maestro.

2. Estado intermedio: Este segundo estado es el estado de la mente individual y de la conciencia individual. El cuerpo y los sentidos están bajo el control total de la sugestión mental. El cuerpo y los sentidos comienzan a quedar dormidos en un estado más profundo, en una relajación más pro- funda. La mente está llena de luz, y se siente positivamente la conciencia; ella se transforma en el Yo del que medita. Este es un estado de *dhyana* (sugestión), en el que todos los sentidos trabajan relativamente y la mente se libera de las actividades de los órganos motores y sensorios; entra en el océano de la Conciencia Universal

3. *Samadhi:* En este tercer estado el cuerpo duerme profundamente. Se le podría efectuar una operación quirúrgica, y hasta el corazón podría intervenirse quirúrgicamente, pero no experimentaría dolor. El cuerpo se halla sumido completamente en el sueño más profundo. No hay sueño que se le asemeje. Podemos solamente indicar que el cuerpo está completa- mente bajo la dirección de la mete, y ésta se halla sumergida en el océano de la conciencia suprema. Este es el estado más profundo. La mente se ilumina. En otro estado la verdad se abre ante él, pero en este estado, él mismo se convierte en la verdad. Este es el estado denominado *samprajñat samadhi* (iluminación absoluta), en el que se identifica a sí mismo con la suprema conciencia, el conocimiento supremo, las bendiciones supremas y la suprema existencia.

Practique diariamente y sienta estos estados. Le irán llegando gradualmente. Durante los primeros meses le demandará tiempo y esfuerzo alcanzar el primer estado, pero cuando usted lo haya logrado, tendrá enorme confianza y entusiasmo por su práctica de concentración; con el tiempo obtendrá todos los demás estados. Recuerde un millón de veces esta palabra: Practica -practica -practica. Hay otro estado, el cuarto, llamado *turiya (asamprajñata* o *nirvikalpaka samadhi).* Este es el estado en que el estudiante entra en esa conciencia que es una-sin-segunda. Aquí ve la totalidad del universo dentro de sí mismo, y viceversa, a él mismo en el universo entero. Este es el *nirvanam.*

Es el final de todas las prácticas. Obtiene la forma verdadera de la vida. Aquí los libros y las escrituras no pueden ayudarlo. Uno ve al Yo por el poder del Yo, en la misma forma en que, al amanecer el día, todas las luces desaparecen ante el sol, y uno ve al sol por la luz del sol únicamente.

Ldo. Narciso Pell ALimany
Master Reiki Usui y Karuna

Paracientificos + Centro de Estudios Holisticos y
Camael